Ecole du Docteur Francis LEFEBURE

PREPARATION AU DEDOUBLEMENT ASTRAL

ou

L'EXPLORATION DU MONDE SUBJECTIF

par les exercices de tensions statiques

1ère édition.

Editions PHOSPHENISME.

I.S.B.N. : 2-906904-15-5

Dépôt légal : 2eme Trimestre 1990

Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle réservés pour tous pays.

CENTRE INTERNATIONAL DE DIFFUSION

ET DE

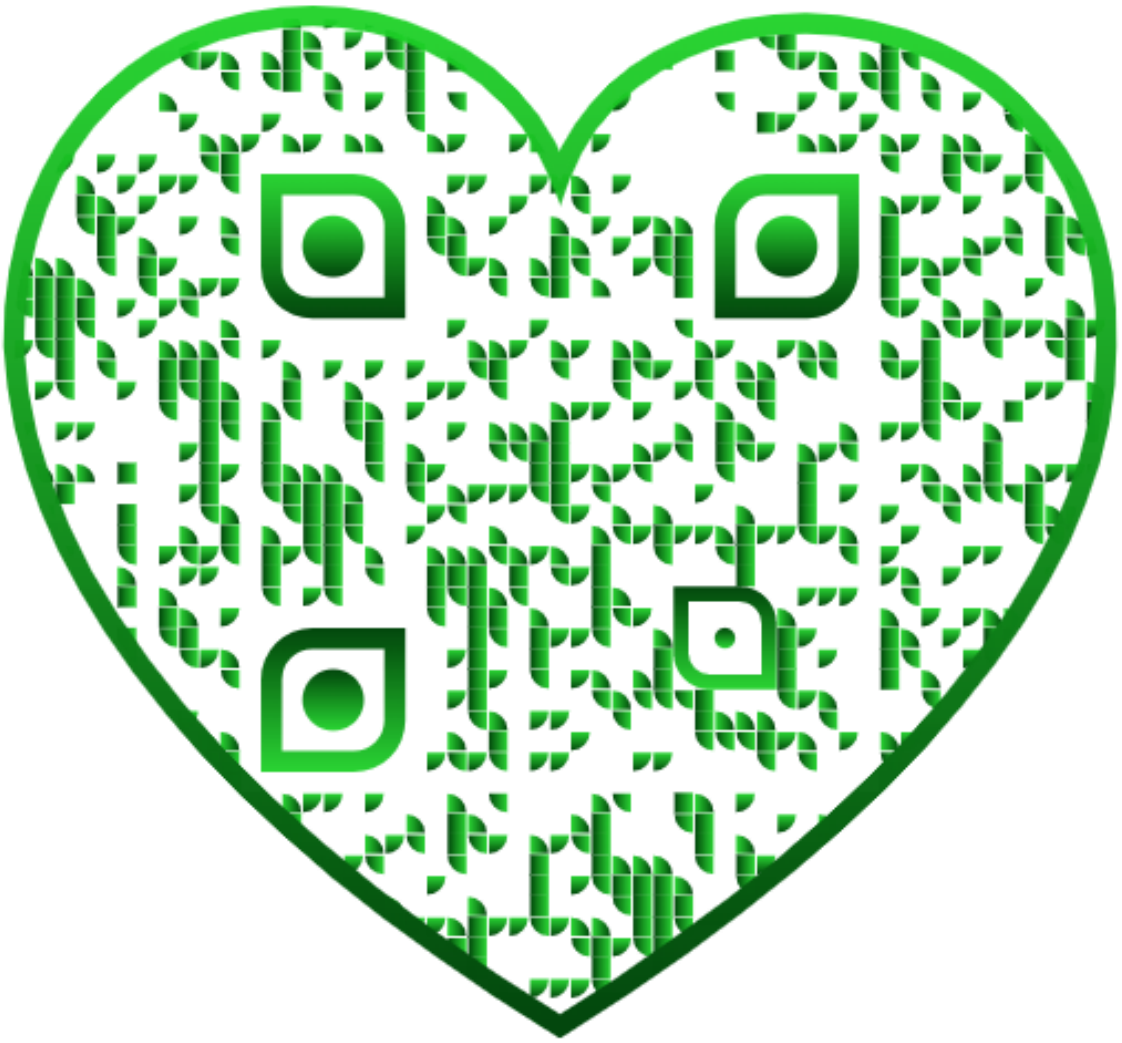
RECHERCHE PHOSPHENIQUE

Ecole du Dr Francis LEFEBURE

Directeur : Daniel STIENNON

3 rue de la Chapelle, 75018 PARIS

Tél. : (1) 46-07-76-77



Toute l'année l'école du Docteur F. LEFEBURE, vous propose des cours de formation, avec exercices pratiques, sur les différentes modalités d'application du Phosphénisme.

DEVELOPPEMENT DE LA MEMOIRE

ETUDE DES FACULTE

DE PERCEPTION SUPRANORMALE

Formations individuelles

Stages de week-end

Stage d'été

Inscription aux cours toute l'année.

Certificat de fin de formation.

Formation d'enseignants.

Catalogue des formations, des livres, cassettes et appareils, sur demande.

Livre d'accompagnement de la cassette Cours Pratique de Dédoublement Astral.

Le Docteur LEFEBURE a créé le mot PHOSPHENISME

dont la racine principale signifie lumière et rappelle Phoebus, le Soleil

L'école du Docteur LEFEBURE, école d'enseignement initiatique appliqué, poursuit les travaux du Docteur Francis LEFEBURE, entrepris dès 1945.

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION

L'accès au Dédoublement par les exercices de tensions statiques

Contacts dans l'Astral
méditation cosmique

I-DÉDOUBLEMENT ASTRAL OU L'EXPLORATION DU MONDE SUBJECTIF
- Qu'est-ce qu'un phosphène ?
- Qu'est-ce que le PHOSPHENISME?
- Qu'est-ce que l'initiation ?

Il COMPRENDRE ET PRODUIRE LE DEDOUBLEMENT
Se débarrasser des préjugés et des idées fausses
Ne pas se laisser impressionner, ni influencer
Ne pas être dépendant des phénomènes
S'ouvrir et accepter les phénomènes
Ne pas faire intervenir la volonté dans l'expérience

III LE ROLE DES PHOSPHENES DANS LA PRODUCTION DU DEDOUBLEMENT
QU'EST-CE QUE LE DEDOUBLEMENT ?
Phosphènes et dédoublement
Le phosphène, substance subtile
LES PROPRIETES DES PHOSPHENES
LES CURIOSITES DES PHOSPHENES
LES RYTHME DES PHOSPHENES

S'habituer à la présence du phosphène

LE MATERIEL NECESSAIRE **À** LA PRATIQUE
LA DISPOSITION DE LA LAMPE

QU'EST-CE QUE LE MIXAGE PHOSPHENIQUE?

IV L'INITIATION SPONTANEE CHEZ L'ENFANT

LE SYSTEME PHÉNIQUE

V LA PERCEPTION DU CORPS ASTRAL
Les sensations subjectives
1. Le rêve conscient
2. Les entités de l'Astral : un mauvais rêve
3. Les processus du dédoublement
a) Perception tactile du "double"
b) Perception kinesthésique
c) Au-delà du corps
d) Clarté de la conscience
e) Les sensations caloriques
f) Le changement de motivation

VI QU'EST-CE QU'UNE EXTENSION DE CONSCIENCE ?
1. Ne pas interpréter les perceptions
2. Les points de repère
COMMENT PASSER D'UN PLAN À UN AUTRE
1. Se déplacer sur un plan subtil
2. Passer d'un plan à un autre

LES CAUSES D'ECHEC REEL OU APPARENT
LE RYTHME, SECRET DE LA REUSSITE
TEMOIGNAGES

INTRODUCTION

A l'âge de dix-huit ans, le Docteur Francis LEFEBURE fut initié, à la suite d'une imposition des mains, par un zoroastrien, Arthème Galip, ce qui lui provoqua des voyances ésotériques, ainsi que de nombreux phénomènes psychiques.

Après cette initiation, Arthème Galip lui enseigna divers exercices, afin qu'il puisse entretenir l'élan ainsi donné. Parmi Ces exercices, les tensions statiques avaient une part importante, notamment pour provoquer les phénomènes de dédoublement.

Les exercices de tensions statiques se retrouvent dans différentes traditions et, bien que le principe reste le même : accumuler des rythmes dans la pensée par l'intermédiaire des rythmes physiques, la façon de les pratiquer varie un peu d'une tradition à l'autre. C'est ainsi que ces exercices peuvent être pratiqués debout, allongé ou assis.

Dans l'étude de ces exercices, en fonction des différentes parties du corps et groupes musculaires retenus, certaines traditions décomposent davantage les mouvements que ce que nous préconisons dans la cassette *"Cours pratique de*

dédoublement astral ". Dans cette dernière, les exercices sont la continuité de ceux donnés dans l'initiation zoroastrienne, dans laquelle, au contraire, seules les grandes tensions de tout le corps sont pratiquées.

On peut dire que la façon dont le Docteur Lefebure préconise de les effectuer, et qui lui vient de son premier maître, apparaît comme un juste milieu par rapport aux autres traditions.

Il est important de noter que la tradition que l'on souhaite suivre importe peu. Que l'on prenne celles pour lesquelles les mouvements sont décomposés d'orteil en orteil, ou au contraire celles qui insistent sur les tensions globales de tout le corps, l'essentiel, dans ce travail, est de choisir une forme une bonne fois pour toute et de s'y tenir. Le Docteur Lefebure propose ce cycle parce que son œuvre se veut dans la lignée de l'initiation zoroastrienne.

Comme tout n'est qu'une question de cumul de rythmes, tout l'effort devra être orienté sur le respect des temps donnés dans la cassette. Les rythmes proposés sont l'aboutissement d'une étude réalisée par le

Docteur Lefebure sur l'alternance des phosphènes doubles, grâce à l'examen cervoscopique (voir *"L'Exploration du cerveau par les oscillations des phosphènes doubles* ").

(Quand les rythmes sont ancrés, un simple rappel peut suffire).

L'accès au Dédoublement par les exercices de tensions statiques.

Je me rappelle comme si c'était hier, mes premières expériences de dédoublement par les exercices de tensions statiques. J'avais enregistré plusieurs fois de suite, sur une cassette de 60 minutes, les cycles d'exécution de l'exercice. Ainsi, le soir, je n'avais plus qu'à laisser la bande défiler et à refaire de multiples fois le même exercice.

Et c'est ce que je vous conseille de faire. Après avoir étudié sur la cassette le même exercice (durant plusieurs jours à une semaine), et être ainsi parvenu jusqu'au dernier (que l'on pratique en général au bout d'un mois et demi), vous sélectionnerez l'exercice final parmi les derniers se trouvant sur la cassette et vous le dupliquerez plusieurs fois de suite, jusqu'à remplir une cassette de 60 minutes.

Le soir, vous n'aurez plus qu'à lancer la bande et à répéter de nombreuses fois l'exercice, ce qui présente l'avantage de ne pas avoir à rembobiner la cassette pour le refaire.

C'est ainsi que j'ai pu observer, après deux mois de pratique, à raison d'une demi-heure tous les soirs, que la nuit je refaisais ces exercices, mais en esprit, c'est-à-dire que mon "double" refaisait les exercices de tensions statiques. Cela avait pour effet de me maintenir parfaitement conscient dans le sommeil. Cette prise de conscience de mon "double" et de cet état d'hyper-éveil, me permettait de me déplacer dans le monde subtil, avec une aisance totale.

La prise de conscience de mon "double" me permettait, au début, de voler et planer dans les airs; de parcourir d'importantes distances à grande vitesse; de m'élever dans le ciel et de descendre en piqué, comme le ferait un avion à réaction. Moments incroyablement agréables et merveilleux qui me rappellent que ceci m'arrivait fréquemment lorsque j'étais enfant. Le soir j'avais souvent l'impression que mon lit décollait du sol avec moi, puis le quittant, je voyageais dans un univers féerique, comme les enfants savent le concevoir. Univers fait de décors et de personnages comme ceux des histoires de Lewis Carol, dans *"Alice au pays des merveilles* ".

Il est à remarquer que beaucoup d'enfants font ce type d'expériences et que nos films de science fiction genre *"Superman* ", ne sont que l'extériorisation, par l'adulte, de cette vie intérieure, riche et passionnante.

Voici quelques unes de mes premières expériences, sélectionnées afin de vous permettre de saisir ce que l'on entend par Voyage Astral, et ce que cela implique.

Mars 86 : Après deux mois de travail sur les exercices de tensions statiques, quatrième sortie hors du corps.

Après un petit voyage dans un univers subtil, je décide de regagner mon corps en cherchant à rester lucide jusqu'à la réintégration de mon double dans mon corps physique.

Je décide de procéder par étapes et de m'arrêter en premier lieu, sur le toit d'un grand immeuble voisin. J'entends un bruit que j'interprète comme le bruit d'un réacteur d'avion; je panique un peu. J'ai cette réflexion spontanée : *"Et si l'avion me heurtait?* ". Ce doute me fait réintégrer mon corps en "quatrième vitesse", et je me réveille brusquement. Mon cœur bat très vite, mais surtout, la température à la surface de ma poitrine est comme celle d'une personne ayant une forte fièvre, ce que je fais constater à Marie-Yolande, ma compagne.

Dix minutes plus tard, cette sensation avait disparu. Je pris conscience que le bruit que j'avais interprété comme celui d'un avion, était en réalité celui du camion benne des éboueurs. L'heure de ramassage avait été changé. Le passage se faisait habituellement le soir vers vingt heures, et non pas à sept heures du matin. Mon subconscient n'avait pas enregistré ce nouveau bruit matinal et je l'avais mal interprété.

Parfaitement "revenu à moi" je continuais à analyser l'expérience :

Première constatation, il existe des plans où l'on peut créer avec une facilité déconcertante.

2) Il vaut mieux ne pas être cardiaque. Remarquons que l'on n'a jamais demandé à un aveugle de conduire une voiture et encore moins une voiture de course.

3)Il est prouvé que certaines personnes ont un seuil de résistance à la peur, supérieur à la majorité des gens. C'est pourquoi elles aiment les sports à forte sensation, genre sauts en parachute, sauts à l'élastique, Delta-plane, plongeon, etc.

4) Etant de ceux qui aiment le risque, voilà l'occasion de vivre d'incroyables expériences, avec moins de risque que le saut en parachute, et avec la différence que cela revient moins cher.

Toutefois, j'entreprends de chercher à maîtriser ce plan de la conscience où l'on peut créer avec autant de facilité ce que les traditions appellent le "bas astral". J'apprends d'abord avec beaucoup de patience et de persévérance à traverser les portes fermées, les murs, les plafonds, les arbres, les objets comme une table, une armoire, etc.; puis en voyageant dans cet espace subjectif, les montagnes.

Au bout de quelques mois je ne rencontrai plus de difficulté particulière.

Bien que toutes ces expériences aient été délicieusement agréables, je recherchais néanmoins une expérience qui puisse me provoquer un frisson.

Dans les livres d'occultisme, on parle des dangers du dédoublement, et notamment d'entités se trouvant dans le bas astral, de larves et de bien des démons tout droit sortis de l'esprit de quelques personnes psychiquement malades. Mais comment pouffais-je les créer puisque je n'ai pas cet état d'esprit et que j'ai du mal à me laisser impressionner par cette littérature pour personne un peu simpliste? Car il m'a toujours paru logique et même évident, que si ce plan de la conscience appelé "bas astral" - mais que pour notre mode de culture il vaudrait mieux appeler "subconscient", ce qui éviterait de noyer le poisson dans une eau où seules quelques personnes s'y retrouvent - est à l'image de "l'auberge espagnole". On y rencontre ce que l'on a amené en fonction de nos croyances, de nos préjugés, de notre niveau intellectuel et de notre style de vie, conséquences évidemment de notre éducation durant l'enfance et de nos lectures, même anciennes.

C'est ainsi qu'au cours d'une expérience, je décidai délibérément de créer ma propre "entité". Je créai un dragon à trois tête, mais il est à remarquer que cette création était le contenu de ce qui pouvait me faire le plus peur. Je veux dite par là que ce n'était pas l'image du dragon à trois têtes qui me faisait peur, mais ce qu'il représentait. Il était comme le miroir de ce qu'il y avait au plus profond de moi-même, au niveau de la pensée, et qui exprimait le sentiment de peur.

J'avais également lu sur ce sujet, qu'un auteur dont je ne me rappelle plus le nom, affirmait *"en, cas d'attaque, il n'y a ni vainqueur, ni vaincu* ". Je me serait douté de cela, et je décidai d'engager avec ma créature, une fantastique poursuite astrale, me remplissant à chaque seconde, d'un sentiment de peur de plus en plus fort, comme un homme traqué en temps de guerre, qui sait que ce serait sa mort s'il venait à être pris.

Je me laissai presque prendre au jeu, jusqu'au moment où je décidai de me réveiller pour mettre fin à ce suspens.

Cette recherche d'une sensation de peur, mais en sachant très bien qu'il n'y a aucun danger, se retrouve chez un très grand nombre de personnes, preuve en est le succès des films d'horreur. Quai de plus délicieux en effet, pour beaucoup, qu'une bonne sensation de peur. Et je dois avouer que dans ce genre d'expérience, en fonction de l'émotivité de chacun, certaines peuvent avoir plus d'intensité qu'un film d'horreur.

Amplification des sentiments, sur les plans subtils.

Parmi les expériences décrites par certains auteurs, il y a le fameux thème de "l'amour dans l'astral". Nous avons vu que la pensée peut être chargée de n'importe quel sentiment, alors évidemment pourquoi pas un sentiment érotique?

Pendant les contractions statiques, où l'on se représente une gerbe d'étincelles venant tourner autour ou à 1'intêrieur de l'image mentale, je pris comme thème ma compagne, que je mis au centre de cette méditation.

Au bout d'une semaine, je fus réveillé en pleine nuit par les contractions mentales qui se redéclenchaient, et dès que j'eus fini de prendre conscience de mon double, je perçus le double de ma compagne, complètement envahi d'un sentiment érotique bien plus fort et plus intense que ce qu'il aurait pu être en réalité.

L'amour "dédoublé", encore une incroyable sensation enivrante, que ne peuvent parfaitement saisir que ceux qui l'on vécu. Tout un univers à découvrir.

Au bout de six mois, j'estimai avoir fait le tour des principales sensations de ce plan : "le bas astral".

En tant que chercheur et explorateur, la conclusion à laquelle je parviens, est que tout est lié à "ce que l'on a dans la tête". Dites-moi quelles expériences vous faites et je vous dirai qui vous êtes. Il y a autant d'expériences qu'il y a d'individus, mais pour celui dont l'esprit est sain, ce plan de la création est un réservoir inépuisable de perceptions et de sensations de nos propres pensées amplifiées...

Novembre 86.

Je souhaite densifier davantage mon double et ancrer les rythmes plus profondément pour franchir un autre plan de conscience.

Le thème de mon programme d'entraînement est la représentation de mon double dans le phosphène. Je fais balancer bien en rythme, des gerbes d'étincelles entre moi et l'image de mon double avec, en plus, un tourbillon de lumière à l'intérieur de celui-ci. La lumière s'élève à l'intérieur de l'image du double, depuis le périnée jusqu'au sommet de la tête; puis sort et descend, toujours dans un mouvement tourbillonnaire, autour de mon double. A nouveau, des gerbes d'étincelles partent de mon corps, se dirigent vers la représentation de mon double, le pénètrent, viennent se rassembler au niveau du périnée, et s'élèvent dans un mouvement tourbillonnaire; et ainsi de suite, toujours avec des gerbes d'étincelles bien rythmées, par vagues successives.

Huit jour plus tard, les tensions statiques se répètent pendant mon sommeil, avec une force jamais égalée. Force majestueuse dans laquelle je perçois mon double entouré de puissants courants lumineux tourbillonnants. Emporté dans ces courants, je me sens soulevé à grande vitesse, comme une fusée qui quitte le sol, ou comme ces jouets d'enfant constitués d'un ressort que l'on bande et que l'on relâche, projetant une hélice qui part pour un petit voyage dans les airs.

J'ai le sentiment d'être au-dessus des nuages, dans un ciel très clair, à très haute altitude. C'est une expérience enivrante, avec un sentiment de calme et d'incroyable beauté.

Je renouvelle plusieurs fois cette expérience, mais à chacune, je sens qu'il y a un seuil dans mon élévation, que je n'arrive pas à dépasser. Un palier qui m'empêche de monter plus haut dans le ciel.

Décembre 86.

Par les exercices de tensions statiques, on arrive à s'extérioriser avec une grande facilité, mais il reste encore à trouver le moyen d'évoluer dans cet univers intangible.

Bien rares sont les personnes qui, lors de ces expériences nocturnes, sont propulsées dans des plans supérieurs et rencontrent un guide qui les aide dans cette recherche.

Et pour bien comprendre le problème, je l'exposerai à partir de cette comparaison : sur Terre, tous les chemins, s'ils ne mènent pas forcément à Rome, mènent toujours quelque part, et l'on passe de paysages en contrées, et de contrées en pays. Vaste est l'environnement.

Ce qui diffère avec les expériences dans "l'Astral", c'est qu'il faut posséder les données précises pour y parvenir, car on ne peut aller nulle part sans cette connaissance préalable. Et comme

l'on dit, " *tiens vaut mieux que deux tu l'auras* ".

Il faut donc étudier à fond toutes les clés qui donneront accès aux différents plans de la conscience, de même que les pilotes du rallye Paris-Dakar étudient et repèrent leur itinéraire sur une carte, avant de se lancer dans l'aventure.

C'est cela le sens profond de la méditation : du latin *meditatio* , qui veut dire exercice, tout comme un exercice de mathématiques est une méditation, c'est-à-dire un travail mental; et à ce stade de l'entraînement, il est indispensable de posséder les clés qui vont permettre cette passionnante étude pour parvenir à la grande expérience.

Toutes ces informations se trouvent réunies dans le cours n010 intitulé *"MÉDITATION D'ELEVATION DE L'AME A TRAVERS LE COSMOS, ou cocktail de méditations cosmiques"* du coffret de 16 cassettes des cours complets du Docteur Lefebure.

L'exercice de méditation va donc consister, après avoir pratiqué sa séance de tensions statiques, à continuer différentes formes de travail mental, pour donner à sa pensée la direction que l'on souhaite lui voir prendre lors des expériences.

Il est très important de saisir cette analogie que donne le Docteur Lefebure : *"Il monte dans une pompe, ce sur quoi elle est branchée* ". Il faut donc avoir soin d'avoir des pensées saines pendant l'entraînement, afin que les expériences soient dirigées vers les états de conscience de plus en plus subtils.

Je relate ici quelques une des étapes et des différentes phases d'expériences que j'ai pu obtenir par les exercices de tensions statiques, aidés par la méditation cosmique du Docteur Lefebure, qui lui venait des méditations pratiquées par les Bonzes.

Contacts dans l'Astral.

Février 88.

Toutes les nuits, je suis réveillé par mon double qui refait les tensions statiques, et progressivement, celui-ci acquiert une plus grande densité. J'obtiens de plus en plus, la possibilité de me mouvoir dans cet autre univers, tout aussi réel que l'univers physique. Mais une nuit, je me retrouve dans un paysage que je connais bien, car c'est un lieu où j'ai passé quelques mois de mon enfance et toutes mes vacances : en Bretagne, dans la ferme de mon cousin. Là, au milieu d'un champ, se trouve un arbre imposant. Je m'avance vers lui, et doucement je pénètre à l'intérieur, comme si je voulais faire corps avec lui et avec la nature. Puis, je me sens propulsé à l'extérieur, et me retrouve dans le ciel. Je m'élève. La terre s'éloigne sous moi et devient de plus en plus petite. Au-dessus de moi, je perçois l'immensité du cosmos. Soudain, c'est la chute libre, à une vitesse vertigineuse. Jeviens de passer l'équivalent spirituel de la ligne d'équigravitation, c'est-à-dire la ligne où la gravitation est égale entre la Terre et le Soleil. Je viens d'entrer dans le "haut astral". Je continue à voyager, pour me retrouver dans le plan cosmique. Là, c'est un spectacle grandiose qui s'offre a mot.

Des myriades d'étoiles scintillent au loin. Je ressens des présences. Une joie et un bonheur m'envahissent. Un être que je ne connais pas s'approche de moi et je sens, par instinct et intuition, qu'il fera partie de mes "Guides". Mais pour l'heure, c'est en compagnie de cet être de lumière que je contemple cet univers cosmique.

Nous échangeons par télépathie quelques impressions, et j'apprécie chaque minute qui passe. Puis, d'un coup, je me sens emporté dans un tourbillon, et je me réveille. Machinalement, je fais un clin d'œil comme pour marquer une complicité, en regardent vers le plafond que mon esprit ne perçoit pas réellement, car mes pensée sont encore la haut.

méditation cosmique.

Janvier 88.

Je savais que le Docteur Lefebure faisait des méditations en direction de la constellation du Sagittaire, car nous en avions discuté. Durant ma période d'entraînement, je cherchais à me documenter sur cette région du cosmos, en lisant des livres d'astronomie. J'ai déjà eu l'occasion dé l'exposer, il vaut mieux préparer son "voyage astral", comme an préparerait sa visite dans un pays étranger. Il est toujours mieux de savoir à l'avance ce que l'on compte y faire et, par exemple, ce que l'on souhaite visiter.

Après avoir étudié les textes sur l'astronomie, et surtout les photos, je pratiquais les exercices de tensions statiques, en m'efforçant, durant les contractions mentales imaginées, de retrouver le souvenir des photos de la constellation du Sagittaire. Dès que le souvenir d'une des photos se présentait à mon esprit, j'y associais une autre représentation mentale : l'image du Docteur Lefebure. Puis, j'imaginais des gerbes d'étincelles allant de lui à mai, avec l'idée que c'était lui qui refaisait chaque contraction mentale, toujours en vertu du grand principe initiatique qui repose sur les lois d'inversion. Pour "sortir hors de son corps" ou produire une extension de conscience, il est préférable, en effet, de se représenter son double à l'intérieur de soi-même, comme pour monter il faut d'abord parfaitement savoir descendre, etc. (Voir *"Les Homologies, ou Analogies du microcosme et du macrocosme* ", du Docteur Francis Lefebure).

Après plusieurs soirées d'exercices faits patiemment, ce fut l'expérience, le contact. Je me retrouvais avec le Docteur Lefebure, quelque part dans l'étendue du cosmos. Nous n'étions pas seuls et il me présenta ses maîtres. Ils discutaient entre eux, puis plus rien. Le trou noir. Je me réveillais, le matin, avec quelques bribes de souvenirs.

Le Docteur Lefebure m'appela le matin à la première heure, et me demanda si la nuit, je n'avais rien ressenti de spécial. Je restai muet pendant quelques secondes. Je n'osais parler. Il anticipa ma réponse et dit m'avoir rencontré. Je lui étais apparu lumineux et nous avions parlé de l'Initiation.

Le lien avait été créé au-delà de mes espérances!

Les expériences que je relate ici, ont la particularité d'être en rapport avec les exercices de tensions statiques. Voilà pourquoi je les ai sélectionnées, avec l'espoir qu'elles donneront suffisamment de courage à tous ceux et toutes celles qui s'engagent dans cette voie initiatique.

Daniel STIENNON

LE DEDOUBLEMENT

ASTRAL

ou

l'exploration du monde subjectif

La méthode de préparation au dédoublement astral, repose sur les travaux du Docteur Francis LEFEBURE, dont la base est l'utilisation des phosphènes, adjoints aux exercices initiatiques que sont les tensions statiques.

Le génie du Docteur LEFEBURE est d'avoir découvert le fondement même de toutes les traditions et des initiations, et de pouvoir le démontrer. En effet, si jusqu'à présent on ignorait ce qui constituait véritablement la substance des initiations, c'est parce qu'elle était noyée dans des conceptions et des interprétations souvent sans rapport avec la réalité. En attirant l'attention sur des phénomènes parfois spectaculaires, ce qui ne facilitaient pas pour autant l'accès aux expériences, ces conceptions dénaturées n'ont fait qu'accélérer, au fil des siècles, la perte du sens de certaines pratiques.

En 1945, mettant à profit sa formation de scientifique, le Docteur LEFEBURE a étudié en profondeur les analogies entre le microcosme et le macrocosme. Il mit ainsi en évidence des lois de symétrie entre l'esprit et la matière, c'est-à-dire qu'il a rendu accessible à notre mode de pensée, des caractéristiques fondamentales de l'esprit et de la pensée, nous permettant de mieux comprendre, non seulement le sens de certaines pratiques ancestrales, mais encore, les différents plans sur lesquels se situent les expériences. Depuis 1959, le Docteur LEFEBURE a développé un ensemble de techniques qui permettent de vérifier point par point la réalité de certains phénomènes et de pénétrer dans cet univers bien étrange qu'est le dédoublement.

Qu'est-ce qu'un phosphène ?

Les phosphènes sont les taches de couleurs changeantes que l'on perçoit en obscurité, après la courte fixation d'une source lumineuse.

Dans la pratique, on utilise une lampe blanche opaline de 75 watts, placée à 2 ou 3 mètres de distance, que l'on fixe durant une trentaine de secondes.

Qu'est-ce que le PHOSPHÉNISME?

Le Phosphénisme, la science des phosphènes, a pris naissance à l'aube de l'humanité et a fait partie de toutes les cultures à toutes les époques; mais cela n'avait jamais été clairement mis en évidence avant les travaux du Docteur LEFEBURE, qui a étudié toutes les traditions initiatiques. Sa découverte fut un tournant dans l'étude des phénomènes psychiques. Il découvrit qu'entre toutes les initiations authentiques, existe un point commun constant, bien qu'apparaissant sous des formes diverses selon les cultures et les époques : la fixation de sources lumineuses directes ou indirectes.

A dix-huit ans, Francis LEFEBURE fut initié par Arthème Galip, à l'issue d'une imposition des mains qui provoqua chez lui des voyances, des visions, des expériences de dédoublement, et de nombreuses manifestations spirituelles.

Ce maître zoroastrien lui indiqua également certains exercices, afin d'entretenir et de développer les capacités ainsi éveillées, dont les exercices de tensions statiques qui font l'objet de cette étude. Par ce puissant élan, le Docteur LEFEBURE vécut des phénomènes psychiques qui allaient transformer sa vie et le projeter dans une recherche dont il ignorait qu'elle allait durer sa vie entière et aurait un succès et un retentissement considérables.

A l'époque où il reçut cet élan, les phénomènes psychiques étaient encore considérés comme mystérieux et réservés à certains initiés ou certains élus. Or, à quarante-quatre ans, lors de sa rencontre avec le mystique indonésien Pack Subuh, le Docteur LEFEBURE eut la certitude que ces phénomènes étaient en réalité dus à une pratique spécifique agissant profondément sur l'ensemble du fonctionnement cérébral et provoquant des états de conscience très particuliers.

En tant que médecin et physiologue, le Docteur LEFEBURE travailla vingt-neuf ans sur les applications des phosphènes. Il fut le seul chercheur à avoir affirmé et démontré que 1 a lumière améliore et accroît les capacités cérébrales et intellectuelles, lorsque l'on mélange une pensée au phosphène.

De ce fait, le Phosphénisme englobe toutes les méthodes de développement personnel, de développement mystique; toutes les techniques initiatiques, mais éclairées par l'étude et la méthode des phosphènes. Le Phosphénisme constitue l'enseignement initiatique le plus élevé, car il fait partie intégrante de tout individu. Il s'agit donc d'une méthode traditionnelle de développement des facultés psychiques donnant accès à l'initiation au sens originel du terme.

Qu'est-ce que l'initiation ?

Le mot "initiation" vient du latin *initium* qui veut dire commencement, début. L'initiation est donc la découverte d'un milieu qui nous est inhabituel et que certains processus permettent d'approfondir, si l'on entretient régulièrement l'état de conscience dans lequel des techniques bien spécifiques permettent de se placer. Il ne s'agit pas d'un simple état de profonde détente ou de relaxation. C'est encore moins un état d'hypnose, qui donne des effets complètement opposés à ceux que nous recherchons. Il s'agit d'un état dans lequel la conscience est plus aiguë, où l'esprit est plus indépendant et qui donne, avec l'habitude de s'y plonger, des sensations et des perceptions qui ne relèvent pas des connaissances que nous avons de notre environnement habituel. L'initiation est donc un élan qu'il appartient à chacun d'entretenir; élan mettant en contact avec de nombreuses autres facettes de la réalité.

II

COMPRENDRE ET PRODUIRE LE

DEDOUBLEMENT

Beaucoup recherchent le dédoublement sans savoir ce qu'il est réellement, ni en quai il consiste. Dans ces conditions, il est bien difficile de reconnaître les phénomènes. Il existe un très fort antagonisme entre les expériences initiatiques et les expériences psychologiques. Ces dernières ne rentrent pas dans le cadre de l'initiation, qui est un domaine totalement à part. Il est extrêmement important de savoir sur quel domaine on travaille et quelles en sont les limites. Il faut aussi savoir pourquoi on applique telle technique, quels résultats on peut en attendre, et faire soi-même le choix des techniques que l'on va utiliser dans sa recherche.

Se débarrasser des préjugés et des idées fausses.

On ne peut guère demander l'absolu, ni l'impossible à notre cerveau, et dans la pratique comme dans l'étude, il est nécessaire de définir le terrain sur lequel on travaille. Malheureusement, beaucoup n'engagent une recherche que pour mieux ramener les phénomènes à l'idée qu'ils s'en font, et aux préjugés qu'ils ont accumulés au fil du temps. Mais dès qu'ils s'approchent d'un phénomène un peu dérangeant parce qu'il oblige à se poser des questions, et parfois à faire certaines remises en question, ou encore à sortir du petit confort intellectuel qu'ils se sont créés, ils réagissent par le refus du phénomène, allant même jusqu'à pré tendre que *"c'est dangereux* **"**, ou que cela leur fait peur. Or, ce danger, cette peur, c'est le risque de se découvrir soi-même, car contrairement à ce que l'on croit à propos du dédoublement, **il n'existe aucun danger à produire ces phénomènes**. Il s'agit seulement de savoir ce qu'ils sont réellement, d'en connaître les caractéristiques, donc d'avoir une véritable information. Se laissant influencer par des préjugés et des idées fausses,

beaucoup se limitent à la production de phénomènes superficiels. La plupart de ces phénomènes sont purement psychologiques.

1er conseil

Ne pas se laisser impressionner, ni influencer par les phénomènes, l'entourage ou l'environnement.

Cette démarche est purement individuelle, mais il est extrêmement difficile d'avoir des points de repère justes. Ainsi commence-t-on souvent par se laisser impressionner par une ambiance, un discours ou une attitude qui font davantage office de suggestions que de catalyseurs de véritables expériences. En général, le discours est alléchant et fait rêver, mais ne donne pas d'information véritable quant à la production des phénomènes ou la manière de les aborder. De même, il est fréquent de vivre des sensations qui ne touchent que la surface de la "couche psychologique" de l'individu, mais on prend souvent cela pour un but atteint, ou pour un contact avec son "moi profond. La plupart du temps, ces sensations ne sont qu'une illusion à laquelle on prend un vif plaisir, parce que l'on perçoit des images, des scènes complexes ce qui, en soi, est très agréable; mais on arrête souvent la démarche à ce stade.

Un exemple frappant est le cas d'André Frossard, journaliste, qui a été éduqué dans l'athéisme le plus complet. Il était, un jour de l'année 1936, avec un ami, et ce dernier s'arrêta un moment pour entrer dans une chapelle. André Frossard étant resté dehors, trouva le temps long et finit par se décider à aller retrouver son ami. Il entra et, au fond de la chapelle, fixa un cierge près de la croix. A ce moment se déclenchèrent des phénomènes extrêmement intenses et puissants, lui donnant l'impression d'être transporté dans un tourbillon et de pénétrer un univers totalement inconnu des humains; univers de lumière, de puissance, d'extension de la conscience. Ces phénomènes continuèrent durant mois, mais s'estompèrent progressivement, puis cessèrent définitivement. Ils marquèrent tellement André Frossard, que celui-ci raconta son expérience dans un livre intitulé *"Dieu existe, je l'ai rencontré* ". A la suite de cette expérience, et influencé par le lieu où elle s'est produite, André Frossard se convertit au Catholicisme, sans avoir cherché à analyser et comprendre les phénomènes et surtout, sans avoir cherché à analyser les circonstances dans lesquelles ils se sont produits. (Voir *"La Clé des manifestations surnaturelles",* du Dr LEFEBURE).

Les phénomènes existent, mais selon l'interprétation qu'on leur donne, on limite leur portée et leur compréhension. Or, il ne *faut* pas confondre compréhension et interprétation. Une initiation n'est pleinement réussie que lorsque l'on connaît parfaitement la nature des phénomènes. De plus, l'initiation n'est jamais collective mais individuelle, car seul l'individu vit pleinement cette extension de conscience.

2ème conseil

Ne pas être dépendant des phénomènes.

Si vous allez voir un film à la Géode (Porte de la Villette, Paris 19ème), qui possède un écran géant de 1800, vous vivrez de multiples sensations et "expériences", sans même bouger de votre fauteuil. Vous aurez l'impression que votre corps devient lourd, léger, que vous tombez, montez ou encore que vous devenez plus petit ou très grand; que vous volez et flottez dans l'air sans effort. En fin de compte, ce que vous vivrez seront des amusettes sensorielles, car le film aura sollicité certains organes sensoriels. Mais il ne s'agit nullement de phénomènes psychiques au sens initiatique du terme. Vous êtes dans un cul-de-sac sensoriel et vous souhaitez que les sensations continuent, tant elles sont agréables. C'est en fait la même chose que lorsque vous êtes pris d'une démangeaison : vous vous grattez. Au bout d'un moment, ce grattage se transforme en plaisir et l'on trouve agréable de se gratter. En médecine, ce phénomène est appelé "volupté de grattage". Vous êtes, là encore, dans un cul-de-sac sensoriel entraînant un état pathologique.

Les phénomènes initiatiques se produisent très rarement durant les entraînements, mais surviennent plusieurs heures à une journée après l entraînement. Il ne faut donc pas confondre les amusettes sensorielles, qui ne provoquent, sur le coup, qu'un

moment plaisant, avec les exercices initiatiques, qui conduisent aux véritables expériences intérieures en dehors des séances d'entraînement, bien souvent la nuit, projetant la conscience jusque sur les plans cosmiques.

Les phénomènes initiatiques se situent bien au-delà des sensations qui relèvent de notre création personnelle. Par contre, ils passent nécessairement par ces sensations, mais bien peu acceptent de pousser l'étude plus loin que ces couches qui sont encore liées à la volonté subconsciente. Les sensations sont l'expression de perceptions inhabituelles, et sont pour nous un outil qui nous aide à progresser dans la découverte de cet univers subjectif. Ceux qui approfondissent découvrent un autre aspect d'eux-mêmes et de l'univers.

Les sensations constituent la pointe de l'iceberg. Elles sont l'expression d'énergies sous-jacentes aux perceptions physiques et ce sont ces énergies qui nous intéressent. Pour en développer la perception, il est nécessaire de plonger sous la surface de l'eau, afin de mieux connaître la réalité de l'iceberg, c'est-à-dire, en ce qui nous concerne, découvrir la nature réelle de ces énergies.

3ème conseil

S'ouvrir et accepter les phénomènes.

Il faut apprendre à évoluer dans ce monde de sensations, et surtout accepter de faire cette découverte car certains s'arrêtent à la frontière du phénomène, dès que celui-ci ne ressemble plus à l'univers connu. Les descriptions classiques de ces phénomènes ne soulignent jamais le fait essentiel que les références de ces milieux n'ont rien de commun avec nos points de repère physiques. Il est totalement absurde de vouloir *"faire marcher son double",* dans un milieu où les lois physiques n'ont plus cours. Il ne viendrait pourtant à personne, l'idée de chercher à se déplacer dans le bassin d'une piscine, en faisant les mouvements habituels de la marche. Cela ne donnerait aucun résultat, si ce n'est celui de se fatiguer inutilement.

Il en est de même dans l'état d'hyperconscience, c'est-à-dire l'état dans lequel la conscience est plus aiguë que d'ordinaire, ce qui lui permet de percevoir des nuances, des sensations d'une richesse infinie. Si l'on cherche à recréer son propre univers en cherchant à se déplacer comme nous en avons l'habitude, on se heurte à une impossibilité et l'on prétend ensuite que l'on n'arrive à rien. En fait, l'attitude à avoir, pour aborder les enseignements initiatiques, est avant tout d'accepter de baigner dans un milieu totalement différent du nôtre. C'est le seul moyen d'apprendre à le reconnaître et à l'utiliser.

4ème conseil

Ne pas faire intervenir la volonté dans l'expérience.

On découvre que baigner dans cet état d'hyper-conscience, produit un bien-être extraordinaire. Les perceptions deviennent de plus en plus nuancées, subtiles et souvent d'une très grande intensité. Mais cela n'est possible que si l'on accepte les lois de cet univers intérieur. Les sensations sont toujours agréables **si l'on se laisse porter sans effort**. Mais dès que l'on fait intervenir la volonté, ou que l'on a une réaction par rapport à une sensation ou un phénomène, on casse l'état et l'on revient sans s'en rendre compte, au niveau le plus bas de la conscience. On passe alors, à une création purement mentale des sensations qui sont immédiatement perçues très amplifiées, et dont on dira à tort, qu'elles constituent une expérience.

Ainsi, si l'on a une petite crainte, le sentiment sera amplifié et l'on verra par exemple des scènes désagréables qui seront associées à cette peur. A l'inverse, si l'on perçoit une sensation que l'on ne connaît pas, on l'interprétera par rapport à quelque chose de connu, et si ce quelque chose nous est désagréable, les images qui surviendront nous feront peur car, à nouveau, ce sentiment sera amplifié. Mais, lorsque l'on a de telles sensations, ce qui est inévitable lorsque l'on baigne dans certaines ambiances intellectuelles dans lesquelles on entretient plus ou moins la crainte de Ces phénomènes, **il suffit de reporter son attention sur une sensation agréable** (elles le sont toujours, à la base), ou de penser à un souvenir agréable, pour voir le souvenir s'amplifier, s'animer, et faire disparaître la sensation et les images désagréables. Cela montre bien que les sensations désagréables sont le fruit de notre propre volonté qui a pris le dessus sur l'état d'hyperconscience; la conscience et le subconscient répondant immédiatement à la moindre sollicitation.

Les sensations subjectives nous informent sur le passage d'un état à un autre.

Outre ces aspects d'approche de l'initiation et du dédoublement, le contenu Il ne faut jamais oublier que, fondamentalement, les phénomènes initiatiques sont toujours très agréables et très structurants pour le système nerveux. Comme ce dernier devient sensible aux moindres nuances de la conscience, il répond immédiatement et recrée tout un cinéma intérieur.

des scènes perçues peut être très intéressant à d'autres égards, **du** point de vue psychologique, par exemple. Mais dans le cadre de la préparation au dédoublement, les perceptions ne nous intéressent que parce qu'elles indiquent le passage d'un état à un autre, **alors que l'on reste conscient.** Le contenu en soi, est avant tout une création inconsciente dont il ne faut pas tenir compte, même si la sensation a une grande intensité et s'il y a un sentiment d'évidence quant à l'impression d'obtenir une information ou une réponse, quelle qu'elle soit.

Seuls quelques points de repère propres à Ces états, nous permettront d'évoluer de sensation en sensation, et d'atteindre d'autres plans situés au-delà du plan mental**.**

III

LE RÔLE DES PHOSPHÈNES DANS LA PRODUCTION DU DÉDOUBLEMENT

Afin d'éviter au maximum le "parasitage" que provoque la volonté (même inconsciemment), sur l'orientation des phénomènes, nous travaillerons systématiquement avec les phosphènes. Manès disait déjà *"La lumière porte vers le bien* **"**. Le mixage de la pensée au phosphène permet en effet de produire une véritable épuration de la pensée : les idées "négatives" se désagrègent, et laissent la place à un plus grand optimisme. C'est une des raisons pour lesquelles nous formons un phosphène à chaque phase des exercices de tensions statiques.

La seconde raison est que l'observation du phosphène nous indique toujours la meilleure façon de pratiquer tous les exercices initiatiques ou de développement personnel. Pour plus de précisions, voir *"L'Exploration du cerveau parles oscillations des phosphènes doubles* **"**.

La troisième raison est l'action structurante du phosphène sur le système nerveux. La tension et le stress disparaissent. On ressent rapidement une détente physique et un calme mental. Il est facile de vérifier cette action structurante sur la personnalité, en fixant les reflets du soleil sur l'eau, comme le font par exemple les pêcheurs et les vacanciers. Ils en ressentent toujours un très profond bien-être.

Enfin, le phosphène va nous permettre de dynamiser la pensée, de la rendre plus présente, ce qui aura comme effet de faciliter le mixage de la pensée avec différents éléments phéniques; tout d'abord, bien sûr, avec le phosphène (voir tous les détails de cette opération dans *"Le Mixage phosphéniques en pédagogie* **"**), mais également, avec le myophène et 1'ostéophène, consécutifs aux exercices de tensions statiques.

Ce mixage de la pensée avec des éléments phéniques de l'organisme, est la première base sur laquelle il faut s'appuyer. La seconde, que nous retrouverons un peu plus loin dans cet exposé, est l'utilisation des rythmes, élément clé de la réussite.

Le phosphène, comme les autres phènes, amplifie les perceptions subjectives. De ce fait, il nous plonge dans un ensemble d'énergies qui, sans lui, resteraient inaccessibles.

QU'EST-CE QUE LE DÉDOUBLEMENT?

Se dédoubler, ce n'est pas sortir de son corps, comme beaucoup le pensent, car pour "sortir" il faudrait que quelque chose de matériel y soit déjà et soit distinct du corps physique.

Or, il ne s'agit nullement d'une substance qui s'échappe du corps, le laissant dans un état cadavérique. C'est là une fausse image du processus de dédoublement. Preuve en est que l'on peut parfaitement provoquer ce phénomène à l'état de veille.

Pourtant, il est souvent dit que le "vrai" dédoublement ne se produit que dans le sommeil. En fait, la différence entre les deux états se situe uniquement au niveau de l'intensité des sensations qui peuvent être plus fortes dans le sommeil. Mais ce n'est pas systématique, car les phénomènes peuvent parfaitement se déclencher à l'état de veille, avec une intensité aussi forte que la perception physique.

Cette idée d'un dédoublement "matériel", *fait* dire à certains, qu'ils recherchent "le vrai

dédoublement, s'attendant à percevoir leur double comme un deuxième corps physique, alors que la perception de cet état ne correspond à aucune des perceptions figées que nous donne l'univers physique. L'expression "se dédoubler" veut dire déplacer sa conscience pour explorer le milieu dans lequel elle baigne. Il s'agit davantage d'une extension de la conscience que d'une extériorisation proprement dite. La notion de dédoublement a deux acceptions:

A l'état de veille, "se dédoubler" signifie percevoir sa conscience simultanément dans deux états différents : on reste conscient de son corps, tout en percevant des sensations inconnues à l'état habituel. Dans le sommeil, "se dédoubler" consiste à se trouver conscient sur un plan visiblement sans rapport avec l'univers physique.

La distinction entre ces deux variétés de dédoublement se traduit par la notion de "dédoublement mental", à l'état de veille; et de "dédoublement astral", dans le sommeil. Mais ces deux types de phénomènes sont en continuité, et l'on peut distinguer bien d'autres variétés d'extension de conscience.

Phosphènes et dédoublement.

L'univers physique est le plan dont nous sommes le mieux conscients. Mais il existe un plan dans lequel nous baignons constamment, sans en avoir conscience : le plan mental. En effet, nous avons sans cesse un bouillonnement de pensées à l'esprit, mais la pensée échappe totalement à notre contrôle. Chaque fois que l'on veut la maîtriser, elle disparaît ou se transforme, malgré tous les efforts possibles de "concentration" ou de "vide mental". La pensée possède un dynamisme naturel qu'il ne faut surtout pas chercher à inhiber. Il est au contraire beaucoup plus intéressant d'utiliser ce dynamisme, cette formidable énergie qui nous anime.

Le phosphène se situe en position intermédiaire entre la pensée et la matière. Produit par une stimulation physique (la courte fixation d'une source lumineuse); le phosphène est dû aux réactions chimiques et électriques provoquées dans le cerveau. On a donc stimulé une énergie supplémentaire qui augmente la densité de la pensée, d'où les aspects intellectuels que l'on peut développer, comme la mémoire, I'idéation, la créativité.

Le phosphène est exclusivement constitué de rythmes. Ces rythmes sont en fait ceux de notre cerveau. Or, la pensée est littéralement portée par ces rythmes, ce qui explique qu'elle ait un comportement cyclique. Les phosphènes amplifient les rythmes cérébraux, ce qui les rend perceptibles. Ils donnent alors accès à d'autres rythmes sous-jacents. A leur tour, ces rythmes déclenchent des synchronisations cérébrales qui stimulent des voies neurologiques qui, d'ordinaire, ne sont pas sollicitées. On obtient alors des perceptions intérieures très intenses. Ces perceptions sont l'expression de véritables énergies qui ouvrent la porte aux phénomènes les plus élevés, et entre autres, au dédoublement.

Nous avons ainsi, une démarche compréhensible et facile à mettre en œuvre. L'étude des symétries fait apparaître une loi d'inversion entre l'esprit et la matière. Pour prendre conscience du monde de l'esprit, on utilisera donc une ou plusieurs énergies physiques qui auront une résonance sur les "corps" les plus subtils de l'individu (plus exactement les "couches" de la conscience), par l'intermédiaire des rythmes cérébraux. Ces énergies physiques, comme par exemple la lumière, donnent accès à diverses énergies qualifiées de "subtiles" parce qu'elles ne sont pas physiques, mais peuvent néanmoins être perçues comme des sensations physiques, d'une intensité parfois faible, parfois très forte. Le phosphène fait déjà partie de ces énergies subtiles, et ses propriétés en font la première énergie subtile qui soit aisément perceptible.

EXPERIENCES

Le phosphène, substance subtile.

Il est facile de vérifier que le phosphène est une énergie qui émane du cerveau. Pour cela, il suffit de fixer une lampe blanche opaline durant trente secondes environ, puis de projeter le phosphène sur le dos d'une main. Les deux mains doivent se trouver dans les mêmes conditions, afin que l'autre serve de témoin.

Etant assis, placer les mains sur le bord d'une table, non pas à plat, mais formant un léger creux au niveau de la paume, ou les doigts repliés. Les muscles des mains et des bras restent bien détendus. Pour projeter le phosphène, il suffit de regarder sa main, le phosphène apparaissant là où le regard se pose. Puis on promène lentement le regard, ce qui déplace le phosphène.

Dans cette expérience, ce n'est pas le phosphène qui nous intéresse, mais les sensations qui peuvent éventuellement survenir au niveau de la main. Ces sensations sont souvent très délicates à percevoir, car elles n'ont évidemment pas une

très forte intensité. Toutefois, en promenant le phosphène, on peut aisément ressentir une très légère **sensation tactile**, comme un effleurement ou une très subtile **sensation de chaleur ou de fraîcheur**. On peut ensuite percevoir un **doux fourmillement** ou un **léger engourdissement** de la main sur laquelle on projette le phosphène. Pour vérifier l'objectivité du phénomène, on bouge alors doucement les doigts des deux mains, en les écartant lentement et en pliant et dépliant les doigts, toujours lentement pour ne pas casser ces fragiles sensations. On a, en général, la surprise de constater **une différence dans la mobilité des deux mains**, l'une étant plus souple ou plus engourdie que l'autre. Puis, de nouveau on promène doucement le phosphène sur le dos de la main. Ensuite, observez s'il y a une légère différence de température entre les deux mains, en posant brièvement les mains l'une contre l'autre, puis, en posant la paume puis le dos des mains sur les joues. Ces différentes manœuvres permettent d'observer que l'une est légèrement, et parfois nettement plus chaude ou plus fraîche que l'autre.

Ce sont là ce que l'on nomme des **sensations subjectives**, c'est-à-dire une perception qui possède certaines caractéristiques de la perception physique, **alors qu'il n'y a aucune stimulation physique.** Ce n'est donc pas une perception physique proprement dite, mais cela ne relève pas non plus de l'imagination car il y a véritablement perception d'une sensation - tous ceux qui en font l'expérience le vérifient - alors que l'imagination est un processus mental qui ne se manifeste pas physiquement. Il s'agit donc d'un phénomène très différent qui constitue une forme de perception à part entière : **la perception subjective**.

LES PROPRIETES DES PHOSPHENES

Cet ensemble de sensations nous donne des renseignements très intéressants. Tout d'abord, ces phénomènes montrent que le phosphène possède des propriétés très particulières, qui permettent de le définir comme une énergie. En effet, si l'on perçoit une sensation tactile, une sensation d'effleurement, cela signifie que le phosphène possède une certaine **densité**, par conséquent une certaine matérialité perception d'une sensation de chaleur ou de fraîcheur (selon les personnes), met en évidence une **propriété calorique** du phosphène.

D'autre part, le fait de ressentir un fourmillement qui peut aller jusqu'à un léger engourdissement de la main, montre que cette énergie se **diffuse**, puisque la perception de la main sur laquelle se trouve le phosphène, change, tandis que l'autre main n'a pas de sensations particulières.

De plus, on observe une **action du phosphène sur la motricité**. En effet, le mouvement des doigts est ressenti différemment selon la main. Il est le plus souvent ralenti, mais parfois, il est au contraire plus souple. **Cette énergie est donc assimilée par le système nerveux**.

Enfin, si après la projection, on observe une légère différence de température, c'est qu'il y a **eu cumul et conservation** de l'énergie du phosphène.

N'oublions pas que le phosphène a la curieuse propriété d'être photographiable. Dans *"L'Exploration du cerveau par les oscillations des phosphènes doubles* ", le Docteur Lefebure a démontré que la troisième phase du phosphène (la lueur diffuse), permet de percevoir les objets

physiques en pleine obscurité, même avec plusieurs bandeaux sur les yeux; et dans d'autres expériences, que le phosphène est très transmissible par télépathie.

Toutes Ces curieuses propriétés du phosphène nous permettent de vérifier que le phosphène est une énergie subtile qui émane du cerveau.

LES CURIOSITÉS DES PHOSPHÈNES

Les tableaux suivants décrivent l'évolution et les différents comportements du phosphène. Ceux-ci sont l'expression d'une énergie amplifiée par la stimulation lumineuse. Les phosphènes nous permettent d'observer notre cerveau en plein travail rythmique.

1 ère phase

Les phases du phosphèneco-phosphènebleu sombrerose (phosphène pédagogique : 30 secondes)jaune-vert*2ème phase*

*post-phosphène*jaune-vert bordé d'un liseré rouge rose violet bleu sombre noir (phosphène négatif)

3ème phase lueur diffuse

halo blanchâtre, grisâtre, bleuâtre, jaunâtre ou verdâtre

Peut-être perçue au tout début de la fixation. Survient vers la fin du post-phosphène. Permet de percevoir en ombre, les objets en pleine obscurité (phosphovision physique).

Le co-phosphène est perçu pendant la fixation; les autres phases sont perçues dans l'obscurité.

Les rythmes des phosphènes

Eclipses.

Glissements dans le champ visuel.

Balancements horizontaux ou verticaux.

Pulsations.

Tremblements du bord du phosphène.

Rotation de la surf ace du phosphène

sur elle-même.

Tremblements à l'intérieur du phosphène.

Mouvements tourbillonnaires du phosphène

dans le champ visuel.

Les phosphènes sont les premiers rythmes dont il est facile de prendre conscience, bien que l'on n'en perçoive en général que quelques uns

Diverses expériences du Docteur Lefebure ont mis en évidence des rythmes spécifiques aux phosphènes, nous permettant de connaître ceux qui stimulent le mieux le cerveau : le rythme de deux secondes et celui du sixième de seconde, notamment. C'est ce dernier rythme que nous utiliserons dans la pratique des exercices de tensions statiques.

S'habituer à la présence du phosphène.

il est bon de faire quelques séances d'observation des phosphènes avant de les utiliser, car leurs différents comportements peuvent gêner l'étude, la réflexion ou l'entraînement, dans la mesure où l'attention peut être captée par l'observation du phosphène. Il est alors difficile de faire un travail mental en même temps que l'on se laisse prendre par le spectacle du phosphène. Il arrive aussi, parfois, que l'on ne réussisse pas à mêler une pensée au phosphène parce que le phosphène attire trop notre attention par l'intensité de ses couleurs. Dans les deux cas, le fait d'avoir l'habitude du phosphène, de ses variations et de ses différents rythmes, rend sa présence tellement naturelle que l'on n'y porte plus du tout attention, tout en

continuant à bénéficier de son énergie.

LE MATERIEL NECESSAIRE A LA PRATIQUE

Il est besoin de peu de choses pour faire des phosphènes. Il suffit de se procurer :

. 1 ampoule blanche opaline de *75* watts.

. 1 réflecteur granité par électrolyse.

. 1 prolongateur muni d'un interrupteur, ou une télécommande à distance

. 1 bandeau oculaire.

Nous vous conseillons d'utiliser un réflecteur de type photo, diamètre 180 mm., granité obtenu par électrolyse; avec une ampoule d'agrandisseur photo.

Pour plus de détails sur le choix des ampoules et des réflecteurs, reportez-vous au *"Mixage phosphénique en pédagogie* " : **Le matériel nécessaire;** ou procurez-vous la lampe Phosphénique complète, disponible à 1'Ecole du Docteur LEFEBURE.

LA DISPOSITION DE LA LAMPE

La lampe doit se trouver entre *1,50* et 2 mètres de distance, selon l'espace disponible. Le mieux est évidemment de l'installer face à soi ou sur le côté, pour ne pas avoir à se déplacer pour faire un phosphène. Le prolongateur muni d'un interrupteur vous permet d'allumer et d'éteindre à volonté. Les exercices peuvent être faits assis, debout ou allongé.

Dans tous les cas, vous devez pouvoir fixer la lampe facilement, sans avoir à vous déplacer pour allumer ou éteindre. La durée de fixation est d'environ 3 O secondes; le phosphène, lui, dure **3 minutes**. Toutefois, il sera très facile de repérer le temps de fixation : les exercices de la cassette *"Cours pratique de Dédoublement astral* " sont chronométrés, et vous n'aurez plus qu'à les suivre sans vous préoccuper du temps de fixation (qui est toujours très court). Lorsque vous pratiquerez sans la cassette, vous repérerez la durée de fixation grâce aux couleurs du phosphène. En effet, la couleur bleue apparaît d'abord, suivie d'une teinte rosée. Lorsque vous percevrez la couleur rose, vous pouvez éteindre, les trente secondes seront écoulées.

Faire des phosphènes seuls ne développe rien. Pour développer les capacités psychiques, il est nécessaire de pratiquer le Mixage phosphénique.

QU'EST-CE QUE LE MIXAGE PHOSPHENIQUE?

Le Mixage phosphénique consiste à mêler une pensée au phosphène, c'est-à-dire à **penser pendant la présence du phosphène.**

Cette pensée peut être une représentation visuelle (un souvenir), une pensée auditive (une réflexion), ou une pensée abstraite. Aucun autre effort n'est nécessaire que de se laisser aller à ses pensées.

Pour un étudiant, le simple fait de penser à ses cours pendant la présence du phosphène, donc de pratiquer le Mixage, de façon régulière, provoque le développement de la mémoire, de l'idéation et de la créativité. Les phosphènes ont également une action sur la compréhension, sur le sens de l'analyse et l'esprit de synthèse. Le nombre des associations d'idées est largement augmenté, de même que le nombre d'idées nouvelles. C'est évidemment lors de l'étude, des révisions et de la préparation aux examens que le Mixage phosphénique a tout avantage à être utilisé.

Mais, nous l'avons vu, le phosphène stimule et sollicite les zones les plus profondes du cerveau. C'est pourquoi il est essentiel de pratiquer systématiquement le Mixage. Grâce à lui, l'énergie du phosphène déborde des zones de la pensée pour permettre la prise de conscience des énergies subtiles, et notamment pour provoquer le dédoublement lorsque l'on associe au phosphène les exercices initiatiques.

IV

L'INITIATION SPONTANEE

CHEZ L'ENFANT

L'initiation est, avant tout, la découverte d'un milieu différent du nôtre; milieu éternellement présent, mais auquel la plupart n'ont pas accès faute d'en connaître ou d'en accepter les lois. Ces lois, ces techniques, ne font l'objet d'aucun secret, car elles ont été connues et mises en pratique de tout temps. Si des questions se posent à leur propos, cela tient à l'incompréhension des phénomènes, de la part de personnes qui n'en ont jamais fait l'expérience ou qui ne sont pas allés jusqu'au bout de la démarche. Ils en parlent sans les connaître complètement, répandant des idées fausses, le plus souvent saugrenues, comme les "larves astrales", le risque de se perdre dans le "cosmos", de casser le "lien" qui relie le "corps astral" au corps physique, et autres absurdités.

Lorsque l'on comprend qu'il s'agit de phénomènes perçus au travers de sensations subjectives, on saisit du même coup qu'il n'existe absolument aucun danger à se laisser porter dans Ces sensations. Vivre ces phénomènes permet de réaliser une prise de conscience quant à l'existence effective d'un univers qui ne relève pas du monde matériel, mais qui pourtant lui est lié : l'univers subjectif. Les phosphènes sont la clé de cette découverte.

Est-ce tout? Non, car ces sensations indiquent l'existence d'un système sensoriel lié â cette énergie subtile. Par conséquent, il existe une forme de perception qui, chez l'être humain, ne s'est pas pleinement développée, non pas qu'il ne soit pas assez évolué, mais parce qu'il ne l'utilise pas. Il n en connaît donc pas le mode d'emploi. Or, ce mode d'emploi, les enfants le possèdent tout naturellement, c'est pourquoi certains vivent des phénomènes très intenses.

Quand les enfants font part de leurs expériences à leur entourage, celui-ci les considère comme des affabulations ou comme des mensonges. L'enfant se sent alors rejeté et pourra réagir de deux façons. Soit qu'il se taise définitivement sur ce qu'il vît et dans ce cas, il garde ses expériences pour lui, continuant à les entretenir et s'amusant à baigner dans ces merveilleux états; soit que le refus de son entourage lui fasse peur car, se sentant différent de ses proches, il ressent ce rejet de ses expériences, comme une exclusion, ce qui, pour l'enfant comme pour l'adulte, est le contraire de l'amour et ce qui peut arriver de plus terrible : la négation de sa personne. De ce fait, il cherche à casser ces phénomènes, et comme ils se produisent le plus souvent le soir à 1'endormissement, il recule le plus possible le moment d'aller dormir, afin de ne pas retomber dans les sensations qui sont la cause de ce qu'il perçoit comme une exclusion, c'est-à-dire le refus de son vécu, de sa personnalité, de son existence en somme. C'est bien souvent là l'origine des terreurs nocturnes des enfants.

L'ignorance la plus complète sur ces phénomènes conduit les parents et la famille à très mal réagir vis-à-vis de l'enfant. Ils ne le comprennent pas. Si l'entourage était simplement au courant de l'existence de ces phénomènes, cela faciliterait l'acceptation de cette "différence". C'est là un grave problème, car bien des personnes nous ont relaté les expériences qu'elles ont vécues dans l'enfance et l'incompréhension à laquelle elles se sont heurtées. Les réactions sont souvent très dures et certains parents n'hésitent pas à considérer leur enfant comme un malade mental et à le conduire chez un psychologue. Ces phénomènes sont un lourd tabou social.

La plupart du temps, l'entourage casse ces phénomènes en empêchant l'enfant de se placer dans les conditions qui permettent le développement de ce système sensoriel. Quand, par contre, l'enfant peut continuer ses pratiques intuitives, il développe cette perception au point de dépasser les limites de la perception physique. Il obtient alors les mêmes phénomènes que les mystiques et les saints, ceux-ci ayant un grand point commun avec les enfants : ils pratiquent des fixations de sources lumineuses, directes ou indirectes, tout en se balançant. Et c'est bien ce contre quoi vont les parents. A partir d'un certain âge, ils empêchent l'enfant de se balancer, ce qui casse ses rythmes cérébraux et atténue son développement intellectuel et psychique.

Pourtant, les enfants vivent réellement les phénomènes qu'ils décrivent. La preuve en est que bien des adultes se souviennent avoir vécu des sensations très intenses de flotter, de voler, de pénétrer un univers de couleurs et de lumière, de percevoir des personnages qui ne relèvent pas du rêve et qui peuvent leur apporter des informations qui s'avèrent exactes peu de temps après. De tout petits enfants affirment voir un personnage qui leur parle ou joue avec eux. Le nombre de Ces enfants est tellement important que l'on peut en tirer deux conclusions au choix : i les perceptions sont réelles, ce qui expliquerait que des adultes en aient gardé le souvenir; 2 les enfants du monde entier son menteurs par nature, même lorsqu'ils savent à peine parler...

Il est d'autant plus facile de vérifier la réalité des sensations que les enfants décrivent, que l'on peut les reproduire à volonté et de bien des façons. Les phénomènes vécus par les enfants, ces formidables états de bien-être, sont des phénomènes de dédoublement.

LE SYSTEME PHÊNIQUE

Le phosphène n'est pas la seule énergie subtile. Son équivalent existe au niveau de tous les autres organes des sens. Chacune de ces énergies est sous-jacente à la perception physique et donne accès à de nombreux rythmes et perceptions subjectives. Voici un tableau des différents phènes et des sens physiques auxquels ils correspondent :

Phènes

Phosphène

Acouphène

Tactuphène

Olfactophène

Gustatophène

Chaos visuel

Pneumophène

Gyrophène

Ostéophène

Myophène

équivalents physiques Sens de la vue

Sens de l'audition

Sens du toucher

Sens de l'odorat

Sens du goût

et mastication

Phosphènes spontanés

Respiration

Sens de l'équilibre

Vibration du squelette

Activité musculaire

La diversité de ces phènes montre que l'on peut provoquer les phénomènes par des moyens extrêmement variés. Cela explique également que les personnes qui ont, tout jeune, eu ce type d'expériences, n'aient jamais su analyser les conditions qui les ont produites, car c'est au travers de gestes de la vie quotidienne que l'on stimule ces énergies. Le jeu se

trouve souvent à l'origine des phénomènes : la balançoire, le manège, se laisser rouler le long d'une pente, provoquent des stimulations physiques qui sollicitent par exemple le gyrophène, le myophène et I'ostéophène. Mais certaines activités, certains métiers sont particulièrement propices à cet éveil.

Un exemple nous en a été donné par une personne dont le beau-père était conducteur de locomotive, à l'époque où celles-ci étaient encore à vapeur. Il passait le plus clair de son temps à charger la chaudière de charbon et était constamment face au feu. De plus, ce travail était parfaitement rythmé, sans compter les vibrations produites par les roues sur les mils, et le bruit et les secousses du train, toujours très réguliers. Cette personne disait que son beau-père semblait émaner une "aura" bienfaisante. Il faisait bon être auprès de lui, et ses visiteurs n'étaient pas pressés de le quitter. Il possédait, de plus, un fort "don" de voyance et d'intuition qui étonnait son entourage.

Par son activité quotidienne, cette personne bénéficiait d'un ensemble de stimulations rythmiques très puissantes, et étant face au feu, elle faisait constamment des phosphènes sans le savoir. Elle ne connaissait pas l'origine des expériences psychiques qu'elle vécut fréquemment mais son beau-fils en a pleinement saisi la nature en découvrant le Phosphénisme.

LA PERCEPTION DU CORPS ASTRAL

Les sensations subjectives.

Tout le problème est de reconnaître l'état dans lequel on se trouve. Or, un état ne se définit pas :

on se trouve dans un état sans en avoir vraiment conscience, et si l'on en prend conscience, le plus souvent l'état disparaît. Pour reconnaître le phénomène de dédoublement, il est nécessaire d'être attentif aux sensations subjectives et de percevoir les nuances, les différences, par rapport aux perceptions habituelles. La prise de conscience du corps astral se fait au travers de diverses sensations.

Les sensations permettant de reconnaître l'extension de conscience sont très nombreuses et très diversifiées. En outre, il ne faut jamais s'attendre à retrouver les mêmes sensations, d'une expérience à l'autre. N'oubliez pas que vous travaillez sur des énergies, et que celles-ci sont sans cesse en mouvement et en évolution. Il est donc normal de passer par des phases différentes, car entre les expériences, les rythmes continuent de s organiser, même Si nous n en avons pas conscience.

Les descriptions que nous donnons ne sont pas exhaustives. Ce sont celles qui reviennent le plus souvent chez la majorité des personnes, et qui caractérisent parfaitement bien le passage, progressif ou rapide, à l'état d'hyperconscience. Il en existe bien d'autres, mais nous n'étudierons ici, que celles qui permettent de vérifier l'existence des phénomènes.

Vous apprendrez ainsi à les reconnaître, et vous serez beaucoup moins surpris par des sensations parfois assez déconcertantes. Il existe en effet tout un monde entre lire la description d'une sensation et la vivre. En connaissant leurs descriptions, vous pourrez mieux vous repérer dans l'évolution des expériences et mieux les accepter. En outre, ces phénomènes se produisent aussi bien à l'état de veille (sans aucune perte de conscience pour une personne normale) que dans le sommeil.

Les diverses perceptions sont détaillées dans une progression logique et chronologique. Cette présentation clarifie la compréhension de l'évolution des phénomènes, mais il ne faut surtout pas la prendre comme un dogme et penser qu'il faut absolument percevoir ces sensations dans cet ordre et de la façon décrite. Ces descriptions constituent une synthèse du phénomène de dédoublement. Il faut donc s'attendre à des variantes, à des différences d'intensité, et même à passer sans transition d'une perception à une autre, en sautant des phases intermédiaires. Les sensations peuvent être perçues de façon globale, au niveau de tout le corps, comme elles peuvent être ressenties ponctuellement sur une ou plusieurs parties du corps.

Gardez bien à l'esprit qu'il existe de nombreuses variables individuelles qui font que personne ne perçoit exactement de la même façon, de même qu'il n'y a pas deux personnes qui vivront la même expérience. Il faut accepter cette diversité, car elle est le garant de la richesse individuelle, donc universelle.

Le point de départ d'une expérience :

l'état d'hyperconscience

Les exercices ne sont pas un but en soi, mais ont une fonction bien précise : déclencher un ensemble de processus physiologiques qui produisent des perceptions différentes de celles que nous avons à l'état ordinaire, sans pour autant être un état de sommeil. L'état d'hyperconscience se traduit en effet par une hypervigilance qui rend la conscience plus aiguë et lui permet de percevoir au-delà des limites des sens physiques. Ainsi peut-on devenir conscient dans le sommeil.

1. Le rêve conscient.

Les phosphènes ont une formidable action sur le sommeil. Les insomniaques retrouvent rapidement le sommeil. Celui-ci est de meilleur qualité. Puis, on observe une action structurante des phosphènes sur les rêves. Les personnes qui ne se rappellent pas de leurs rêves, s'en souviennent de mieux en mieux. Les rêves en noir et blanc deviennent colorés. Les couleurs deviennent de plus en plus variées, riches et lumineuses. Les rêves deviennent logiques et l'on a le sentiment de les vivre plus intensément, jusqu'à même devenir conscient dans le rêve, c'est-à-dire que l'on sait qu'on rêve et l'on sait qu'on dort. Quand on devient conscient dans le sommeil, on a la possibilité d'agir sur le rêve et de le faire évoluer comme on le souhaite.

2. Les entités de l'Astral : un mauvais rêve !

Certaines personnes prétendent que, lors de dédoublements, elles rencontrent des monstres ou des entités contre lesquelles elles doivent se battre pour passer sur un "plan supérieur". Ces rencontres leur créent tellement de frayeur, qu'elles affirment ensuite que ces expériences sont dangereuses. En réalité, dans ces "expériences", ces personnes sont simplement conscientes dans leur rêve, et ce qu'elles perçoivent est une création de leur propre mental. Ainsi, en publiant des livres où elles racontent les "dangers" du dédoublement, elles ne font que révéler au grand public le peu de qualité de leurs pensées. En effet, dans cet état, les pensées et les sentiments sont amplifiés. Il suffit d'évoquer un personnage ou une situation, pour obtenir immédiatement cette perception, et il est extrêmement facile d'en faire l'expérience. Ce procédé est pratique pour faire disparaître les mauvais rêves. Lorsque le rêve devient désagréable et que vous en êtes conscient, pensez à une sensation agréable. Vous aurez la surprise de voir cette sensation remplacer définitivement le précédent rêve.

J'en ai fait plusieurs fois l'expérience et elle est très amusante. Dans un rêve, par exemple, je me voyais sur un terrain semblable à un terrain d'aviation, c'est-à-dire un plateau plutôt dénudé. Prenant Conscience de l'intensité du rêve, je regardai le ciel bleu dégagé. Je me dis, tout à fait consciemment, que j'aimerais bien y voir quelques nuages. Je vis alors immédiatement une nuée blanche envahir rapidement le ciel, le recouvrant complètement. J'eus ensuite envie que ces nuages sortis de nulle part s'épaississent, Comme en réponse à mon souhait, ils prirent la consistance d'un ciel d'orage et assombrirent le paysage. Le terrain était toujours aussi dénudé. Continuant à jouer lucidement avec le rêve, je me dis qu'il ferait bon se trouver sous la pluie et le vent. Les gouttes commencèrent à tomber, puis la pluie s'intensifia et ce fut une grasse pluie d'orage. Tout cela était aussi intensément vécu qu'un paysage réel sous une pluie battante et un fort vent. La différence était quand même grande, car si je me sentais traversé par la pluie et le vent, je n'étais nullement trempé, ni transi. Je ressentais au contraire, une extraordinaire sensation de bien-être ! L'idée me vint que cela manquait quelque peu d'éclairs. Le ciel fut alors traversé d'éclairs intenses. Mais bien plus encore, **j'entendais le tonnerre**, proche, puissant; bien mieux et plus présent que lors d'un véritable orage. Je laissai éclater ma joie d'avoir ainsi manipulé les éléments. (1)

Nos "aventuriers" qui se croient dans l'astral, ont tellement ingéré l'idée que ces phénomènes et ces plans sont dangereux, qu'ils se créent un monde à cette image. A leur image ! Ils font le plus souvent une distinction entre rêve lucide et dédoublement. Certains cherchent à produire le dédoublement mais ne sont pas intéressés par le rêve conscient, tandis que d'autres veulent faire du rêve lucide, mais surtout pas de dédoublement. Pourtant, il s'agit de deux aspects du même phénomène, mais il est parfois difficile de l'admettre, car on se forge une certaine idée du phénomène et de ce que l'on souhaite obtenir; et au lieu d'ouvrir son esprit à cette fantastique liberté intérieure, on s'enferme dans des préjugés stériles.

3. Les processus du dédoublement.

Les phénomènes commencent tout d'abord par une **détente physique** qui survient très rapidement, beaucoup plus rapidement que par

(1) Expérience réalisée par Roland Talbot.

n'importe quelle méthode de relaxation. Il est même fréquent que dans la journée survienne un état de **très grand bien-être**, alors que l'on ne fait pas d'exercices, et cela parce que l'on bénéficie des effets des exercices entre les séances.

Simultanément à cette grande détente, survient un **calme mental profond** et inhabituel. Le passage dans l'état d'hyperconscience commence.

a) Perception tactile du " double ":

Le phénomène de dédoublement commence très souvent par un fourmillement qui progressivement se répand et envahit le corps, pour devenir un engourdissement du corps; non pas une ankylose, mais bel et bien un engourdissement de tout ou partie du corps, accompagné d'une sensation de bien-être et de légèreté. On a confusément la sensation d'être un peu comme un nuage. Après l'engourdissement, vient souvent la sensation d'être enveloppé dans une sorte de cocon douillet très agréable. C'est là une perception tactile du double puisque l'on ressent un contact, un effleurement au niveau de la peau; contact en général plutôt légèrement chaud, bien que le terme de chaleur ne convienne pas tout à fait pour caractériser celle sensation, mais le fait est que l'on s'y sent bien. Cette perception diffuse de l'image du corps, peut aller jusqu'à la sensation d'un volume au niveau des mains ou des jambes; volume très nettement perçu au-delà du corps physique. La sensation de volume peut également gagner l'ensemble du corps, donnant l'impression de le percevoir de forme plus ou moins sphérique ou ovoïde. Même si elle ne va pas jusque là, la perception du double est toujours accompagnée d'un profond bien-être.

b) Perception kinesthésique :

Les sensations kinesthésiques, c'est-à-dire la conscience que nous avons des mouvements et des déplacements de notre corps, se traduisent, dans la conscience, par les sensations subjectives suivantes : balancements, sensation de flotter, de s'élever, de descendre, de glisser, de tomber ou chuter, d'avancer, de se trouver debout ou décalé par rapport au corps physique, de tourner ou tourbillonner, etc., alors que le corps physique est détendu et ne bouge pas, ou à peine, en un doux balancement.

On observe également une propriété d'élasticité de la conscience, qui fait que la perception de ce "corps astral" est très différente et même sans rapport avec le schéma corporel. Le dédoublement ne consiste pas à percevoir un autre corps semblable au premier et possédant les mêmes caractéristiques que le corps physique. Il s'agît au contraire de pénétrer dans un milieu auquel nous ne sommes pas habitués, ce qui nous oblige à faire l'effort de nous adapter à de nouvelles références, si l'on veut aller plus loin.

c) Au-delà du corps :

Au début, on a l'impression qu'il se passe peu de chose, et parfois on considère qu'il ne s'est rien produit, si ce n'est d'avoir eu la sensation de s'assoupir, de tomber dans un trou noir et d'en ressortir aussitôt, sans avoir rien perçu. Beaucoup affirment alors, qu'il ne s'est rien passé. En fait, il s'est produit un changement d'état de conscience, mais l'on n'a rien pu garder en mémoire parce qu'il y a un trop grand décalage entre l'état habituel et l'état d'hyperconscience. De plus, on s'attend à ne percevoir que des choses connues, immédiatement identifiables.

En fait, un grand nombre d'informations et de perceptions sont venues à la conscience, mais on n en a pas conservé le souvenir parce que, précisément, elles étaient trop nombreuses, et surtout trop différentes de notre univers quotidien. La conscience s est trouvée submergée par des perceptions inhabituelles et incompréhensibles, d'où il résulte une sorte de "cécité" momentanée de la conscience, sous la forme d'obscurité consciente. Néanmoins, cet état a tout de même été pleinement vécu.

Cette impression de "trou noir" nous fait supposer que l'on n'a pas eu de perception, parce que, pour nous, l'obscurité est synonyme de néant et de non existence, alors qu'en réalité, ce n'est pas parce que nous ne percevons rien que l'univers autour de nous a cessé d'exister.

Les premiers passages dans cet état d'hyperconscience s'apparentent davantage à ce qui se passe lorsque l'on pénètre dans une pièce obscure :

l'obscurité nous éblouit ! Le contraste est trop grand entre l'extérieur très éclairé et l'obscurité totale. Il faut un peu de temps avant de percevoir les premières formes générales des objets qui sont dans la pièce, le temps de s'adapter à la pénombre.

De même, cette nouvelle perception subjective demande une certaine adaptation au milieu dans lequel on baigne, avant d'y percevoir quelque chose de précis, mais de plus, les références de ce milieu sont très différentes de nos références culturelles. Le "corps astral" n'a pas les mêmes limites que le corps physique et il faut nécessairement accepter cette différence de perception, sinon on pose soi-même des limites aux expériences.

Le "corps astral" n'est pratiquement jamais perçu identique au corps physique, bien qu'il arrive, au début des expériences, que l'on puisse avoir la sensation que nos bras ou nos jambes s'élèvent ou descendent, alors que physiquement, aucun mouvement n'a eu lieu. Ce sont les rares moments où l'on puisse trouver une ressemblance entre le corps et le "double". Mais cette perception se dissipe très vite au profit d'une sensation de volume au-delà du corps physique, sous une forme un peu nébuleuse et indéfinie. D'où le fait que l'on se sente flotter ou voler.

C'est pourquoi il ne sert à rien de chercher à faire marcher le double. Si l'on a eu la perception d'une partie du "double" semblable à celle du corps, cela tient probablement a la mémoire que nous avons de notre schéma corporel. Mais cette perception s'atténue car ce n'est pas la forme réelle du "double", qui, à vrai dire, n'en a pas vraiment car la conscience n'a pas de limites.

Lorsque l'on est dans cet état, il ne faut surtout pas chercher à vouloir monter ou descendre plus vite que la sensation. En effet, on est déjà dédoublé et l'on ne peut guère l'être davantage. N'oubliez pas qu'il s'agit de sensations subjectives, et non de déplacements réels d'un élément matériel. Tout se passe dans la conscience.

Certains expérimentateurs se sentent gênés par le fait qu'ils obtiennent un "dédoublement partiel", c'est-à-dire qu'ils ressentent le haut du corps dans l'état d'hyperconscience, mais ils affirment que leurs jambes ne sont pas "dédoublées". En réalité, il n'est nullement besoin de percevoir les jambes dans le même état que le corps, car le dédoublement est complet par le fait que l'on a obtenu l'état d'hyperconscience. Qu'il se traduise au niveau d'une partie du corps, plutôt qu'une autre n'a aucune importance.

Le dédoublement est complet à partir du moment où le phénomène est perçu, quelle que soit son intensité. Mais, là encore, ces personnes cherchent à retrouver le schéma habituel de leur corps, sur un plan de conscience où le schéma corporel n'a aucune raison d'exister. A quoi servirait de percevoir des jambes dans un milieu où l'on n'a nullement besoin de marcher?

C'est pourquoi il serait bon d'abandonner cette notion de "corps astral" ou de "corps subtil", qui implicitement, font référence à des données physiques. On a tout avantage à parler d'extension de conscience, qui correspond beaucoup mieux à la réalité du phénomène; ou encore peut-on conserver la notion de "double", dans la mesure où on ne la conçoit pas comme un doublon du corps, mais en tant qu'état de perception simultanée de deux aspects (ou plus) de sa propre conscience.

5ème conseil

La seule façon d'entretenir Ces perceptions, est d'accepter de se laisser porter dans les sensations. Ainsi accumule-t-on l'énergie du plan sur lequel on se trouve, ce qui facilite les expériences ultérieures.

La volonté ne doit surtout pas entrer en ligne de compte, sans quoi on a toutes les chances de perturber ou de casser le phénomène. La bonne attitude consiste donc à se laisser baigner dans les sensations, l'analyse de l'expérience pouvant se faire lorsque celle-ci est terminée.

d) Clarté de la conscience :

Bien des personnes ont l'impression de se réveiller entre quatre et six heures du matin. Mais en y regardant de plus près, on se rend compte que l'on ne ressent pas le corps; que l'on baigne dans une intense sensation de bien-être; et que le chaos visuel (les luminosités perçues dans le champ visuel, en pleine obscurité) est très dense et très lumineux. Si à ce moment on a le réflexe, grâce à l'entraînement quotidien, de fixer un détail du chaos visuel, on y perçoit progressivement des formes. En suivant révolution spontanée de ces formes, on provoque une expérience très poussée :

la perception d'un plan subtil, encore appelé "voyage astral". Le plus remarquable dans cet état, c'est que la conscience est d'une clarté, d'une lucidité inhabituelle, et l'on peut dire que l'on est **bien plus conscient qu'à l'ordinaire.**

En conservant son attention sur une sensation, on se sent en général monter (ou descendre) et pénétrer sur un plan subtil, qui se traduit, soit par la perception d'un lieu, soit par la sensation de baigner dans une énergie plus ou moins dense et lumineuse. Si l'on ne sait pas observer l'ensemble de ces nuances, il est pratiquement impossible de se rendre compte que l'on se trouve en état de dédoublement, et l'on rate une merveilleuse expérience parce que l'on est enraciné dans de vieilles habitudes et que l'on croit bien se connaître.

Comme tous les phénomènes, la perception du "double" est très diversifiée d'une personne à l'autre, et chacun perçoit plus particulièrement une caractéristique dominante chez elle : certains perçoivent davantage les aspects visuels; d'autres perçoivent plutôt les aspects kinesthésiques; d'autres encore, plutôt des états spécifiques. Là encore, l'uniformité n'est pas de règle.

c)Les sensations caloriques :

Il est fréquent de ressentir des sensations ponctuelles ou globales, ainsi que des courants, de chaleur ou de fraîcheur. Il s'agit, en général, de la perception d'énergies subtiles, souvent associées à la perception de lumières ou de mouvements non pas physiques, mais subjectifs (balancements, vibrations, rotations, etc.). Lorsqu'on les perçoit, on sait que l'on est passé dans l'état d'hyperconscience, et l'on n'a plus qu'à **se laisser porter dans les sensations, comme lorsque l'on est en voyage.**

f)Le changement de motivation :

Lorsque l'on souhaite réaliser une expérience, c'est souvent dans un but bien précis. Mais dès que l'on se trouve en état d'hyperconscience, on ne réalise pas forcément ce pour quoi on a déclenché l'expérience. Le "voyageur" se dit qu'il a raté son expérience, sous prétexte qu'il n'a pu faire ce qu'il souhaitait. Là encore, il faut être lucide et ne pas prendre ses rêves pour des réalités. Les phénomènes existent bel et bien, mais, souvent, ils n'ont pas la teneur ni le contenu qu'on leur souhaiterait. Il faut encore accepter cela, car les expériences qui se déclenchent spontanément, sont d'un niveau bien plus élevé que ce que l'on souhaitait faire consciemment.

En effet, dans ces états de dédoublement, la motivation change sans même que l'on en ait conscience. Pourquoi? Parce que l'on dépasse les limites du corps physique, du fait que l'on se trouve sur un autre plan. Ou se retrouve toujours sur un plan avec lequel on a une affinité. Et si l 'on souhaite absolument percevoir de "l'extérieur" son corps physique allongé, alors que l'on se sent flotter ou voler au-dessus d'un paysage, on rabaisse, par cet acte volontaire, l'expérience à un degré beaucoup moins intéressant, alors que l'on se trouvait déjà sur un plan qui nous aurait apporté beaucoup plus.

Gardez bien à l'esprit que cet univers subjectif ne répond pas aux marnes règles, ni aux mêmes critères que le plan physique. Sur les plans subtils, il n'est pas utile de se "voir faire quelque chose". Il suffit de se laisser paner par le spectacle auquel on assiste (images ou sensations), pour accumuler des énergies considérables, même si l'on n'en a pas conscience. Il ne viendrait à l'idée de personne d'essayer de ressentir son influx nerveux passer au travers des fibres nerveuses. Si l'on avait cette perception, on baignerait dans des flux électriques qui gêneraient nos activités. De même, on ne ressent Ces énergies subtiles que dans l'état d'hyperconscience.

Par contre, on bénéficie de l'énergie accumulée par ce bain de jouvence, dans toutes les activités de la vie quotidienne. Cela se traduit, par exemple, par des intuitions de plus en plus nombreuses; parfois même, des phénomènes de voyance. On peut également s'apercevoir que les autres viennent plus souvent et plus facilement vers soi, pour demander conseil, ou pour se confier. Ceux qui pratiquent le dédoublement observent une plus grande force d'attraction.

On ne saurait s'étonner de ce que les motivations évoluent au fil de l'expérience. Le fait de pénétrer sur les plans subtils nous permet de baigner dans des énergies qui n'affleurent que progressivement à la conscience. Et ce n'est que plus tard, soit à l'état de veille, soit dans le sommeil, que l'on prend conscience d'une compréhension nouvelle.

VI

QU'EST-CE QU'UNE EXTENSION DE CONSCIENCE?

1. Ne pas interpréter les perceptions.

Les sensations subjectives peuvent prendre une intensité aussi forte que les perceptions physiques. Parallèlement aux sensations que nous avons décrites, surviennent également des **réflexions**, tout d'abord liées à des préoccupations quotidiennes, puis des **souvenirs** ou des scènes purement **symboliques** dont on ne saisit pas le sens.

Le cerveau possède en effet un langage symbolique qu'il est inutile de chercher à interpréter, car chacun possède son propre langage qu'il est seul à pouvoir saisir. Soit on en comprend immédiatement le sens; soit le sens parvient plus tard à la conscience. Cela fait partie des premières strates de la conscience et il est important de ne pas faire intervenir la volonté dans le but d'obtenir un phénomène particulier. N'oubliez pas qu'il s'agit d'entraîner certaines formes de perception, un peu comme un muscle qui n'a pas travaillé depuis longtemps, auquel il faut du temps pour retrouver son dynamisme et sa souplesse. Les perceptions sont donc avant tout parcellaires et apportent peu d'éléments nouveaux. Néanmoins, le plus important est que ces perceptions puissent s'organiser et se développer, grâce aux stimulations que produisent les exercices.

Souvent tout un cinéma intérieur se déclenche, mais au lieu de percevoir des préoccupations ou des souvenirs, comme au début, ce sont des paysages ou des visages inconnus qui viennent à la conscience. Demander où l'on se trouve et qui sont ces personnages, déclenche des réponses totalement absurdes et illogiques. Il suffit de se laisser aller et d'accepter les perceptions et les sensations, afin de baigner le plus longtemps possible dans cet état d'hyperconscience. Certaines personnes considèrent ces perceptions comme des phénomènes de voyance, et cherchent à les interpréter en conséquence. Il ne s'agit absolument pas de voyance, mais de l'expression de diverses énergies que nous interprétons inconsciemment, par rapport à ce que nous connaissons. Les interpréter une seconde fois n'ajoute rien et au contraire nous induit en erreur. Ces sensations sont l'expression du passage d'un état à un autre. Les véritables phénomènes de voyance n'ont pas besoin d'être interprétés.

2. Les points de repère :

Ces étapes constituent les différentes strates de la conscience. L'expérimentateur peut se déplacer consciemment d'un plan de conscience à l'autre; mais pour cela, il ne doit pas se servir des points de repère qui nous sont quotidiens qui, dans cet état, sont une construction purement mentale; ni faire intervenir la volonté pour se rendre quelque part, car cela perturbe, ou même fait disparaître le phénomène. Cela arrive souvent lorsque, par exemple, une personne se sent flotter au-dessus de son corps. Par réflexe, elle se dit que pour aller plus loin dans l'expérience, il lui faut s'élever davantage, et elle cherche à faire un effort pour monter. Malheureusement, rien ne se produit, et au contraire le phénomène cesse, ou encore, lorsque l'expérience survient spontanément, aussi bien dans le sommeil qu'à l'état de veille, la personne s'aperçoit qu'elle ne peut rien faire, et elle a le sentiment d'être "coincée", figée, et de ne pouvoir "réintégrer" son corps physique.

Cette paralysie apparente est provoquée par pure ignorance des lois de l'esprit. L'erreur est de vouloir agir selon les lois de la matière, selon ses habitudes, alors que l'on se trouve sur un plan qui relève de la conscience. Les déplacements ne peuvent s'effectuer par un acte volontaire, car il n'y a pas de réel déplacement, au sens physique du tenue, même si les sensations kinesthésiques d'élévation, de descente ou d'envol sont intenses. Rien ne quitte le corps; aucune substance ne s'extériorise.

C'est pourquoi, pour aborder ces phénomènes, il vaut mieux se représenter les différents plans de conscience, non comme l'extériorisation du corps astral quittant le corps physique et se retrouvant dans un autre univers; mais comme un ensemble de cercles concentriques représentant chacun un aspect de la conscience, associée à une forme de perception particulière. Ainsi, une évolution ou une transformation des sensations, indique un changement d'état de conscience, et non un déplacement dans la matière. Avec cette optique, on sort du piège qui consiste à se croire sur l'équivalent du plan physique, et l'on a une compréhension bien meilleure de ce qu'est le phénomène réel de "dédoublement".

COMMENT PASSER D'UN PLAN À UN AUTRE ?

1. Se déplacer sur un plan subtil.

La solution passe à nouveau par l'acceptation des lois du milieu dans lequel on se trouve, et consiste à **reporter son attention sur un détail d'une sensation.**

Si l'on perçoit par exemple un paysage, on se rapprochera d'un de ses éléments (arbre, maison, personnage), en observant un détail de cet élément. On se retrouve alors tout près, sans avoir eu le sentiment de se déplacer. Il suffit de reporter son attention sur un autre élément du paysage, pour immédiatement se trouver près de lui. On se déplace ainsi très facilement dans le paysage, sans faire appel à la volonté. On s'en tient à l'observation d'un détail dont on veut se rapprocher.

Mais il se peut aussi que le détail que l'on observe se transforme et donne naissance à des sensations, des images tout à fait différentes, sans rapport avec les précédentes. Dans ce cas, les éléments que l'on perçoit sont instables et changent de façon totalement aléatoire. Il ne faut pas en déduire que l'expérience est ratée. En réalité, tout dépend du plan de conscience sur lequel on se situe. Cette transformation traduit l'extension de la conscience au travers des plans subtils.

Si l'on ressent une sensation de mouvement ou un rythme, il suffit de se laisser porter sans effort, que le mouvement soit rapide ou très lent. Beaucoup se laissent impressionner par la vitesse que l'on peut ressentir dans certaines expériences. Ils réagissent en fonction de leurs connaissances, a savoir qu'il est évident, lorsque l'on va trop vite, que l'on risque de ne pouvoir s'arrêter, ou que l'on va se perdre dans la nature, vers un quelconque platane ! ... C'est encore faire référence au plan physique, et c'est oublier que ces sensations sont purement subjectives et n'ont aucune incidence au niveau corporel, si ce n'est l'émotion que l'on se fait soit même, en réagissant par le refus d'une sensation. On crée alors sa propre peur.

2. Passer d'un plan à un autre.

Dans ces expériences, il ne faut absolument pas tenir compte du contexte ou des situations que l'on perçoit. Beaucoup s'y arrêtent et observent le déroulement des scènes, avec à l'esprit, l'idée qu'il s'agit d'une perception du passé, ou encore d'une de leur "vie antérieure". Rien de cela n'est démontré, même si l' on constate un parallélisme entre les scènes perçues et le psychisme de la personne. Il serait bien étonnant qu'il n'y ait pas de rapport entre la personnalité et le contenu des expériences, puisque, dans celles-ci, c'est précisément la conscience qui exprime son contenu sous des aspects divers.

S'attacher au contexte en y cherchant un sens par rapport à sa vie est une perte de temps, car on se complaît dans des couches de la conscience qui ne sont guère constructives. A la rigueur, peut-on observer les scènes comme on regarde un spectacle, mais on n'en tirera jamais quoi que ce soit d'intéressant. Par contre, en observant un détail d'une sensation, on pénètre littéralement dans l'énergie qui donne naissance à ces sensations.

Les références essentielles sur lesquelles il faut systématiquement reporter son attention pour continuer l'extension de conscience sont :

- *Les rythmes.* Sous la forme de scènes comportant des mouvements; de sensations subjectives, tels les balancements, pulsations, vibrations, rotations, tourbillons, sensation d'élévation, de descente, de volume; les mouvements du chaos visuel, etc.

Il suffit de choisir la sensation la plus intense, et de se laisser porter sans aucun effort.

- *Les sensations lumineuses.* Dans le chaos visuel; dans les scènes qui s'imposent spontanément.

Cherchez à observer un détail d'une luminosité. L'observation d'un détail ne nécessite aucun effort mental particulier, ni de tension au niveau des yeux. En fermant les yeux, on s'aperçoit que le champ visuel n'est pas complètement obscur, mais que de vagues luminosités y sont visibles. Il ne faut pas observer l'ensemble de Ces luminosités, mais reporter son attention sur un détail :

mouvement, forme ou point brillant. Le chaos visuel se transforme alors progressivement. Le but n'est pas conserver la perception du détail, mais au contraire d'observer son évolution et ses transformations. Chaque fois qu'il évolue ou disparaît, on reporte son attention sur un autre détail issu du précédent, et ainsi de suite. Cette chasse aux détails dans le chaos visuel, permet de pénétrer plus avant dans cette énergie, et produit des visions très intenses.

- *Les végétaux.* Les végétaux ont un lien très profond avec notre conscience et déclenchent des perceptions riches et variées. C'est souvent par leur intermédiaire que l'on rentre en contact avec un "Guide". (Voir "Les Homologies, ou analogie du microcosme et du macrocosme", du Docteur Lefebure).

Observez un détail du végétal, fleur ou branche, par exemple. Puis, observez un détail du détail, et ainsi de suite. Au bout d'un moment, on a la sensation d'être identifié au végétal. On choisit alors un nouveau détail, parmi ceux décrits ci-dessus, et ne nouvelles perceptions surviennent.

Tout le travail consiste à reporter son attention sur un de ces éléments, afin d'entretenir l'extension de la conscience. On reconnaît que l'on se trouve sur un plan intermédiaire, lorsque l'on a l'impression de baigner dans une énergie que l'on identifie très souvent à Veau ou à la lumière. Se laisser porter dans cet état permet d'accumuler l'énergie du plan sur lequel on se trouve, et d'en bénéficier dans la vie quotidienne, sous la forme d'un bien-être général, d'intuitions ou de phénomènes de voyance.

LES CAUSES D'ECHEC

REEL OU APPARENT

Il arrive que certaines personnes n'obtiennent pas de résultats. Cela n'est nullement dû aux techniques, qui doivent leur efficacité à ce qu'elles sont fondées sur des phénomènes purement physiologiques.

Les principales causes d'échec sont :

* *La prise régulière de médicaments.* Les médicaments perturbent en effet le système nerveux et le fonctionnement cérébral.

* *la dysenterie amibienne chronique.* Celle-ci désorganise également le système nerveux et empêche le jaillissement des expériences. (Lire du Dr Lefebure *"Dysenterie amibienne chronique* ".)

* *Les troubles du sommeil et une perturbation du rythme du sommeil.* Les expériences se produisent entre trois et huit heures du matin. Les personnes qui se lèvent très tôt ne peuvent évidemment profiter de cette période où les phénomènes se déclenchent, Il en est de même de celles qui travaillent de nuit, car leur horloge biologique est totalement déréglée.

* *S'attendre à un résultat précis.* Lorsque l'on a une attente bien particulière, toute l'attention est portée dans une direction, ce qui rend inattentif aux phénomènes réels qui peuvent se produire. Passant à côté des phénomènes, on se dit que l'on a échoué ou que la technique n'est pas efficace.

Les phénomènes sur lesquels nous travaillons ne sont nullement rigides. Ils sont au contraire d'une souplesse extraordinaire, et extrêmement nuancés. Il faut donc aller avec eux et dans leur sens, si l'on veut véritablement développer ses capacités les plus profondes.

L'irrégularité dans la pratique.* L'accès aux plans subtils aurait pu être définitif pour l'humanité si la majorité des enfants avait constamment baigné dans une forte ambiance lumineuse depuis l'Antiquité, puisque c'était le fondement même de toutes les initiations. Malheureusement, ce ne fut pas le cas, en dehors de quelques rares catégories, comme par exemple les bergers, les religieux et les pécheurs qui bénéficiaient de circonstances et de conditions particulièrement favorisantes. En outre, ces phénomènes seraient compris et généralisés, si les parents n'empêchaient pas les enfants de suivre leur instinct et leur intuition pour produire le meilleur développement de leur cerveau. Pourtant, à l'analyse des techniques initiatiques, on s'aperçoit que **les enfants les pratiquent toutes, sans que personne ne leur ait appris quoi que ce soit. C'est une connaissance intuitive. Celle-ci étant brisée dans l'œuf dès l'enfance, il est nécessaire, pour l'adulte, de s'entraîner régulièrement, de manière à entretenir les voies neurologiques de ces capacités.

LE RYTHME

SECRET DE LA REUSSITE

Il suffit d'observer le phosphène pour s'apercevoir qu'il est essentiellement constitué de mouvements et de rythmes. Il est l'expression des rythmes du cerveau. Le phosphène nous indique donc que la seule possibilité de produire un véritable développement des capacités cérébrales, consiste à aller dans le sens du fonctionnement du cerveau. Pour cela, il est nécessaire d'utiliser les rythmes.

Le but est de stimuler des rythmes auxquels nous n'avons plus accès, faute de les avoir sollicités. L'on reconnaît que ces rythmes s'éveillent, aux balancements dans lesquels le corps est spontanément porté, comme les balancements spontanés des enfants. Or, les fixations d'une source lumineuse, directe ou indirecte, sollicitent les zones tes plus inaccessibles du cerveau. Les phosphènes éveillent donc les rythmes les plus profonds de l'individu. Les balancements sont par conséquent les exercices fondamentaux des techniques initiatiques, et on les retrouve effectivement dans toutes les traditions.

Mais il s'agit d'aller plus loin que le bien-être qui découle de cette technique. Pour déclencher les phénomènes les plus subtils, il est essentiel **d'ancrer les rythmes dans son psychisme,** et pour cela, de pratiquer la pensée rythmée, qui est le vrai sens initiatique de la "méditation". La prière, la répétition de mantras, les litanies, constituent diverses formes de pensée rythmée, puisqu'elles consistent en une répétition. Autrefois, les prières étaient en effet courtes et très rythmées. Quelle que soit les traditions, la méditation consiste toujours en la pratique de la pensée rythmée, associée aux balancements et à la fixation de sources lumineuses directes et indirectes. Cet exercice complet est le fondement de toutes les initiations et provoque le dédoublement.

Outre Ces exercices de balancement, Arthème Galip a montré au Docteur Lefebure, les exercices de tensions statiques, qui sont parmi les techniques les plus puissantes. Les exercices de tensions statiques stimulent les sens physiques afin de solliciter les énergies subtiles qui y sont liées : les phènes. Il est important de pratiquer ces exercices avec une grande régularité, de façon à lancer et organiser les processus physiologiques qui nous intéressent. Certains phénomènes peuvent se produire au cours de l'entraînement, mais nous l'avons signalé, les expériences se déclenchent surtout après, notamment dans le sommeil.

Lorsque l'on souhaite obtenir des résultats intéressants, l'entraînement doit se faire à raison d'une demi-heure par jour, le meilleur moment étant le soir. Il est difficile de dire en combien de temps les phénomènes se déclencheront, car la personnalité de chacun entre également en ligne de compte, et certains rentrent plus rapidement que d'autres dans les expériences. Mais d'une façon générale, on peut dire qu'au bout d'un mois et demi, à raison de vingt minutes par jours d'entraînement, beaucoup d'éléments ont déjà été perçus, et qu'il est rare que des phénomènes intenses ne se soient pas produits. Cette persévérance se voit donc toujours récompensée et encourage à continuer la pratique.

Dans ce livre, nous avons voulu souligner des points importants dont il n'est jamais fait mention (sans doute faute de les connaître). Nous n'avons pas voulu simplement "parle?' du dédoublement. Notre objectif est de vous en faciliter l'approche et la compréhension. Nous vous laissons le soin de découvrir les expériences qu'il est possible de réaliser à partir de la cassette *"Cours pratique de Dédoublement astral*".

TEMOIGNAGES

Nous recevons régulièrement une incroyable quantité de témoignages, et il serait très difficile de les citer tous, bien qu'ils paraissent d'une richesse indéniable. Limités par la place, nous ne pouvons en mentionner que quelques uns, à titre d'exemples de résultats obtenus. Si vous avez vécu une telle expérience, c'est avec grand plaisir que nous lirons votre témoignage.

Marcel-Mario F. 14 janvier 1953

J'ai obtenu des rêves répondant à mes questions. Mes rêves, d'ailleurs, sont redevenus logiques, comme chaque fois que je reprends l'entraînement. En plus, trois personnes avec qui je fais parfois des séances, m'ont vu dans leur chambre la nuit, ce qui démontre que je me dédouble inconsciemment dans le sommeil.

J'ai repris aussi la rêverie dirigée. Je la fais en me rendant mentalement à un endroit donné, en visualisant cet endroit où j'imagine me trouver. C'est à la suite de ces concentrations que j'ai été vu là où je voulais aller. Je continue jusqu'à ce que je m'éveille au cours de ces fugues en Astral. Presque tous les phénomènes obtenus ont lieu vers le matin.

Je poursuis donc avec confiance ... et cette fois, je n'abandonnerai plus.

Mr B. 27 juin 1956.

Très curieusement, ma femme (que rien ne paraissait préparer à cela), voit se développer de façon très nette non seulement la vision *(voyance),* mais aussi l'audition *(clairaudience),* tout ceci ne se produisant toutefois que couchée, sans être même dans le demi-sommeil. Les phrases dictées n'ont pas toujours un sens compréhensible pratique, mais souvent, sont assorties de nombres ayant quelquefois un rapport avec mes travaux, Il y a une communication certaine entre nos deux psychismes, mais que s'est - il passé? Est-ce un transfert de la voyance à nia femme?

Mme Dominique P. il décembre 1986.

Développement de la voyance par les techniques de dédoublement :

- Perception de lieux, personnages, situations historiques (vérifiés après recherches), souvent dirigée vers *un* pays plus particulier, ce qui a permis des rencontres fantastiques! Ces expériences restent en mémoire et donnent une vision différente de la vie.
- Perception du passé par l'intermédiaire d'objets historiques.

Pratique volontaire du dédoublement mental et du dédoublement astral, plus rapide et facile avec une pratique assidue.

- Perception de l'avenir familial.
- Projection de la conscience dans un végétal.
- Développement de l'intuition.
- Voyance dans la vie courante, phénomènes de clairvoyance, de clairaudience et de télépathie.
- Conscience dans rêve.
- Contact avec mon guide.

Plus un tas de petits événements peu courants dans la vie quotidienne.

C'est fantastique les découvertes faites en un an et affolant celles qui restent à faire…

Jean-Pierre P. il décembre 1986.

Il a été constaté une très nette évolution dans les domaines suivants :

- Amélioration de la perception de son propre "double", corps éthérique et autres…
- Aisance certaine apportée dans la pratique du dédoublement mental.
- Possibilité de se trouver simultanément dans des dimensions différentes.
- Amélioration des capacités de voyance.

Pour ma part, ma rencontre avec mon GUIDE fut quelque chose "d'éblouissant". Cela m'a permis de trouver une compréhension des mathématiques, la technique, le raisonnement sur les raisonnements.

Philippe M. 18 mai 1987.

Expliquer en quelques lignes ce que m'a apporté le Phosphénisme est pour moi un grand plaisir, tant de changements étant survenus depuis le début de mes exercices. J'ai l'impression d'avoir commencé depuis plusieurs années déjà, comme si je retrouvais des rythmes qui s'étaient endormis. Cela m'amène à voir la vie d'une autre façon, avec des prises de conscience et des dédoublements allant en s'accentuant et de plus en plus fréquemment. De même, je sens ma sensibilité augmenter "sentant" plus facilement les défauts et les qualités des autres personnes.

Merci à l'Ecole du Dr Lefebure et au docteur

LEFEBURE.

Mlle Françoise B. 9 juillet 1987.

Les techniques phosphéniques m'ont permis de développer la clairvoyance, l'intuition, de me dédoubler, notamment dans les voyages astraux avec sensation d'envol, de déplacement. J'ai observé aussi plusieurs phénomènes de télépathie.

Merci à l'Ecole du Dr Lefebure et à Roland Talbot qui m a aidée et suivie pendant ces 3 mois de cours phosphéniques.

Mme Carole H. 8 mars 1988.

J'ai pu constater que mes voyances au Cabinet étaient plus claires, plus précises. Je cerne mieux les événements, les retiens mieux.

D'autre part, cette pratique a permis des dédoublements et voyages astraux extrêmement intéressants, avec informations, accès à la mémoire akashique; visions de mondes différents et de galaxies différentes également.

En outre, la pratique régulière du Phosphénisme procure un sommeil plus relaxant, un réveil calme et détendu.

Mme Colette G. 6 septembre 1987.

Je n'arrête pas de faire des rêves prémonitoires et très symboliques, avec des dédoublements rapides, avec et hors phosphènes. Le rythme rapide du mantra " ki, " crée en moi un tourbillon d'énergie extraordinaire; de plus, un souffle puissant m'aspire hors de moi, très loin. Alors les expériences deviennent merveilleuses. Je ne remercierai jamais assez Daniel et Roland.

Françoise P. 21 novembre 1989.

Entraînement sur une période d'1 mois 1/2.

- Vision (vue améliorée). Plus besoin de lunettes.
- Souvenance des rêves, avec phase prémonitoire.
- Rêves très colorés. Impression de créer selon mes pensées du moment.
- Expérience extraordinaire, car le fait de créer instantanément dont je rêvais, m'a fait prendre conscience de ne pas penser à la légère (purification, épuration). Elever ses vibrations.
- Vu apparaître dans mon champ visuel (bien que la pièce soit noire et mes yeux fermés!) une lumière blanche très lumineuse et en mouvement, non éblouissante, supranormale; et à l'intérieur de cette boule de lumière, une boule de lumière bleu foncé, également en mouvement tournant. Sensation de message?
- Sensation de chute, de descente très agréable. Balancement du double.
- Lai ressenti, à l'intérieur de mon corps, le long de la colonne vertébrale, comme des ouvertures accompagnées de souffles (ou rayons).
- Dans chaque oreille, perception du souffle de l'esprit; et plus spécialement dans l'oreille droite, vibration basse rythmique.

- Moment intense de plaisir.
- Sensation de présence amie.

<u>Ce livre a</u> <u>été réalisé par</u> :

Daniel STIENNON, Directeur de l'école du Docteur LEFEBURE.

Marie-Yolande CAPOUIX, Directrice adjointe.

Roland TALBOT, Conseiller technique, Responsable des Formations.

!!!!!!! BON VOYAGE !!!!!!!